

حکومت هه‌ریما کوردستانی – عراق

وه‌زاره‌تا په‌روه‌ردی

ریشه‌به‌ریا گشتی یا پرۆگرام و چاپه‌مه‌نیا

په‌روه‌رده‌یا وه‌رزشی

بو پۆلا یازدی ئاماده‌یی

لیژنه‌یا ئاماده‌کرنی

سه‌ر په‌رشتیاری پسرۆری په‌روه‌ردا وه‌رزشی
سه‌ر په‌رشتیاری پسرۆری په‌روه‌ردا وه‌رزشی
سه‌ر په‌رشتیاری پسرۆری خانه‌ نشینکراو
سه‌ر په‌رشتیاری پسرۆری په‌روه‌ردا وه‌رزشی
مامۆستای پسرۆری په‌روه‌ردا وه‌رزشی

عثمان غریب فرج
صدیق اسماعیل باپیر
خلیل اسماعیل کریم
فرهاد احمد محمد جاف
احمد مجید ابراهیم

هاتییه کرمانجیکرن ژ لای

به‌زاد غفار حفظ الله
نهاد ابراهیم رشید
حکیم حسین یوسف

جمال طیب عبدالرحمن
سفر محمد محمد
سمیر محمد علي

محمد نبی صالح

پیداچوونا زانستی

سمیر عبدالعزیز حجي

پیداچوونا زمانی

محمد عبدالله أحمد

سهرپه رشتی زانستی یی چاپی: جمال طیب عبدالرحمن
سهرپه رشتی هونه ری یی چاپی: عثمان پیرداود کواز - سعد محمد شریف صالح
تایپ کرن: ایمن عصام سناء الله
دیزاین: عدنان أحمد خالد
جیبیه جیکرنا بزاره کرنا هونه ری: عدنان أحمد خالد

بهشی ئیکى

پوختهیهك ژياسایان

یاریین گورهپان ومهیدان (العاب الساحة والمیدان)

Track and field

پیشهكى

بیگومان ژلایى هەر كهسهكى قه یا ئاشكرايه كو یارییت گورهپان و مهیدانى ب بووكا یاریان (عروسة الألعاب) دهیته نیاسین و ل ریژهندا دووى دهیت پشتی یاریا تهپاپی ژ لایى پشتهقان و بینهرانقه لهوما پیدفیه لسەر هەر وهلاتهكى پویته پیدانهكا گرنگ بدهنه یارییت گورهپان ومیدانى ژبو هندی ناف وئالایى ووی وهلاتی ب جیهانى بدهنه نیاسین لدهمى نهجامدانا یارییت ئۆلمپی ژفی لایقه ئەم داخازکهین ژ حکومهتا هەریما کوردستانی پویته پیدانهكا زیده ب قى یاریى بدەت یانکو گورهپان ومهیدان ژبو هندی ئەم وهك وهلاتیت جیهانى وهرزشفانی مه بهشداریى دیارییت ئۆلمبیادا بکهن و ئالایى کوردستانی بلند بکهن دناف ئالاییت وهلاتیت دی دا. پیگومان ئەفه ژى پیدفی ب یاریگههیت تایبەت ههیه بقى یارییقه ههروهسا دابینکرنا گه لو په لیت تایبەت ب یاریا گورهپان ومهیدان قه.

وهیfidراین ئەف پەرتووکه خزمەتەکی ب قوتابی ومامۆستاییت پەروەردا وهرزشی بگههیت، ب تایبەت ئەویت دبواری گورهپان وهیدانى داکار دکهن، پیگومان ئەف پەرتووکه ژلایى زمانى قه یا بى کیم وکاسی نینه لهوما داخازا لى بورینی دکهین ژ هەر کیم وکاسیهکی. دگهل ریژگرتنى ...

مېژوویا یاریښ پان و مهیدانی

یاریښ گوره پان و مهیدانی ئیکه ژ جالاکيښ وهرزشي يښ کهفن و جالاکيښ له شي دگهل ژيانا مروقي دهسټي کرپه.

چونکي ل چهره خيت کهفندا گه لهک يا گرنګ بوو. لهوما مروقي ههر دم يي ناماده بوو ژبو بهر هنگاري کرنی ژ گیانه وهران بو مانی دژيانی دا دشکهفت وچولاندا دژيان بسهرچيا و گرو نهالا دکهفتن ودهاتنه خاری بو دهشت و نهالان، بهر چهکی وان يي سهره کی بوو.

نهان ههميان وهل مروقي دکر له شهکی بهيز ههبيت، ورپقه چوونکا بله ز ژ بو بسونا هی بشيت نيچري بکعت وبشيت رمی بهيز پافيژت وخو دسر چووک چالان را پافيټ وئف ديارده ژ بچووکي د ژيانا مروقي دا رويدانيه، و ژ دهسټيکي دروست بووينه وهک رپقه چوون وغاردان وهافيتن وبازدان. بهلی بی پینما و یاسا، نهفه وئ چهندي دگه هينيت گورپان و مهیدانی مېژويه کا گه لهک کهفن ياهه ی دگهل دروست بوونا مروقي دهسټيکري يه وئف يارييه دگهل دهمی پيشکهفتی يه وههفرکی لسهر هاتيه کرن.

وياسا ورپنما بو هاتينه دانان وهندهک ژ فان ياريان چوونه دناف خولا ئيکی يا ئولمپياتا دا يټ کهفن سالا ۷۷۶ پ. ز ژ بهر پيشکهفتنا مروقي و بدهسټقه ئيانا ته کنولوجا نوی لهوما وگورپان و مهیدانی ژي پيشکهفتن بخوځفه ديتيه. چونکه باوهر ناکه ی دريژيا ۱۰۰م بهيته برين دماوي ۹۰۳۵ چرکان دا و ۹م زيدهتر بری بن د (۱) چرکا دا و پارسه نگی ۷۰۲۶۰ کگم زيدهتر ژ ۲۳م پافيټ. نهفه هه می ژ بهر پيشکهفتنا زانستی وبهرز بوونا ناستی شيانیت جهسته يی له شي.

گۆرەپان و مەيدان Track and field

يارىيىن گۆرەپان و مەيدانى دېنە دوو بەشىت سەرەكى:

۱- گۆرەپان : Track . ئەقە ھەمى غاردانا بخۇقە دگريت كو سى جۇرپىت غاردانى ھەنە.

أ- غاردانا دووراتىيىن كورت: كو پىك دەيت ژفان غاردانان.

۱۰۰م، ۲۰۰م، ۴۰۰م، ۱۰۰م بەربەست بۇ ژنان، ۱۱۰م بەربەست بۇ ۋەلامان، ۴ × ۱۰۰م پۇستە،

۴۰۰م بەربەست بۇ زەلامان و ژنان.

ب- غاردانا دووراتىيىت نافنجى: كو پىك دەيت ژفان غاردانان. ۸۰۰م، ۱۵۰۰م، ۴ × ۴۰۰م پۇستە

ج- غاردانىت دووراتىيىت دريژر: ئەقان غاردانان بخۇقە دگريت.

۳۰۰۰م، ۵۰۰۰م، ۳۰۰۰م بەربەست (الحواجز)، ۱۰۰۰۰م

غاردانىن دەوروبەرا (الضاحية)، غاردانا ۴۲,۱۹۵ كم (ماراسۇن)

۲- مەيدان : field : دبيتە دووبەش.

أ- ھافىتىن (الرمى) دبيتە چار بەش:

پالدان پارسەنگى (قذف الثقل): Shot put

ھافىتىنا رمى (رمى الرمح): Throwing the discus

ھافىتىنا تلى (رمى القرص): Throwing the javelin

ھافىتىنا چەكوچى (رمى المطرقة): Throwing the hammer

ب- خۇھافىتىن (القفز) دبيتە چار بەش:

ئىك گافى (الوثب العريض): Long jump

سى گاف (الوثب الثلاثي): Triple jump

خۇھافىتىنا بلند (القفز العالي): High jump

خۇھافىتىنا ب دارى (القفز بالعصا): Pole vault

گۆره پان Track

– غاردانیڭ مەوداييڭ كورت

– غاردانیڭ مەوداييڭ ئاقىنجى

– غاردانیڭ مەوداييڭ دريژ

غاردانين دووريا كورت

غاردانين دووريا كورت پيدفي بجه ئينانا چهند پينگافان ههيه:

– دهستپيك (البداية) Start: دهستپيكا غاردانا دبته دووبهش:

۱- دهستپيك ژرونشتني

۲- دهستپيك ژراوهستاني

۱- دهستپيك ژرونشتني (البداية من الجلوس): دهستپيكا هەر غاردانهكي گهلهك يا گرنگه ئەم نەشين ژ

پشت گوھ پافين. دهست پيكا غارداني ژ دوو نيشانان دهست پي دكهت دكهفите پشت هيللا دهست پيكي (خط البداية) ياريزان بزوري (اجباري) پاليشتا (المسند) بكار دينن، دغاردانيت دوويريت كورت دا پيدفيه ئەو پالپشت گوشهكي دگهل عهردي درست بكهت، پيدفيه نيشانا پيشي دووماهيكاي يا خاربت بو درست كرنا گوشهيهكا (٤٥°) دگهل ئاستي عهردي ونيشانا دووي ئەوا دكهفите پشت نيشانا ئيكي پيدفيه خاريا گوشي (٩٠°) بيت بنيره وويني ژماره (١):



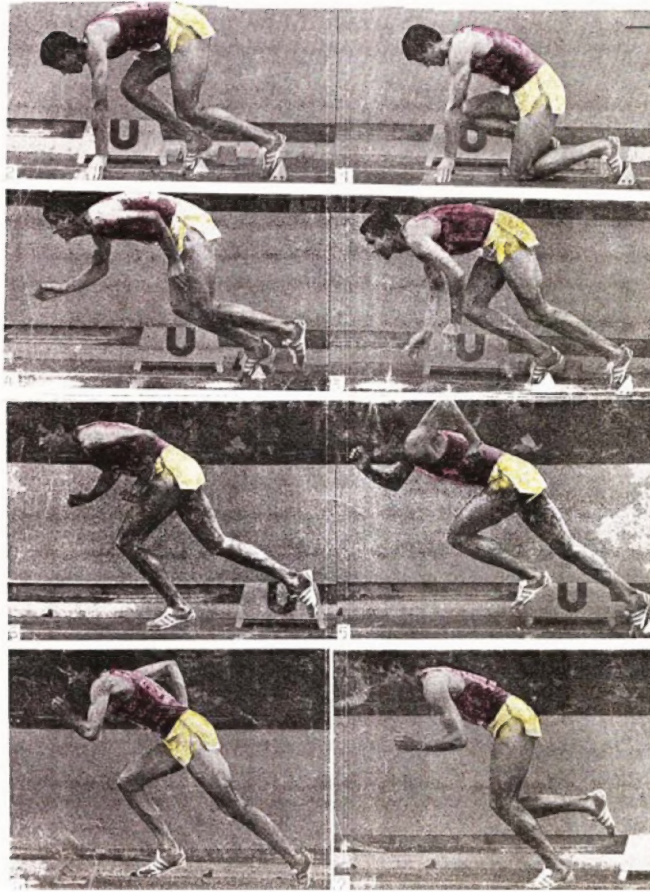
ويني ژماره (١) پالپشت (مسند)

و دهستپيك ژرونشتني دبته سي بهش:

أ- دهسپيكي كورت: Bunch start

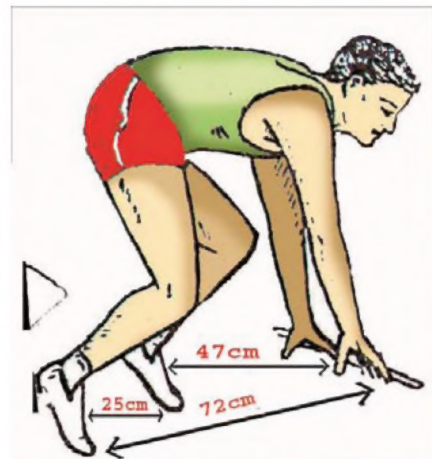
ب- دهسپيكي نافنجي: Mediam start

ج- دهسپيكي دريژ: Elongated start



أ- دهستپيکين کورت (البداية القصيرة) : Bunch start

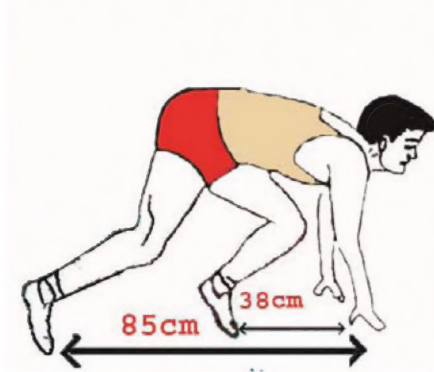
ئەقە جوۆرە دەست پيک پي پي پيشيى لسەر نيشانا ئيکى دانت و دوورى ژهيلا دەست پيکى تا سەرى تبليت پيى نزيك (٤٧سم) دبیت، بەلى پي پي پاشيى لسەر نيشانا دووى دانيت بدووراتيا (٧٢سم) ژهيلا دەست پيکى (خط البداية) ياريزان بشيوەكى گورج بوون (القرفصاء) لسەر عەردى درينيت، چوکی پي دووماهيى انيزيك تبليت پي پي پيشيى دانيت وتبليت هەردوو دەستان بشيوى کفانى وەكى پري (جسر) لسەر عەردى دانيت، دوورى دناقبەرا هەردوو دەستان هندی پانى هەردوو ملان بيت تەماشەکە ووينى ژمارە (٢):



ووينى ژمارە (٢) شيوى دانانا دەستان ل پشت هيلا دەستپيکى

ب- دهستپيکين نافنجي (البداية المتوسطة): Mediam start

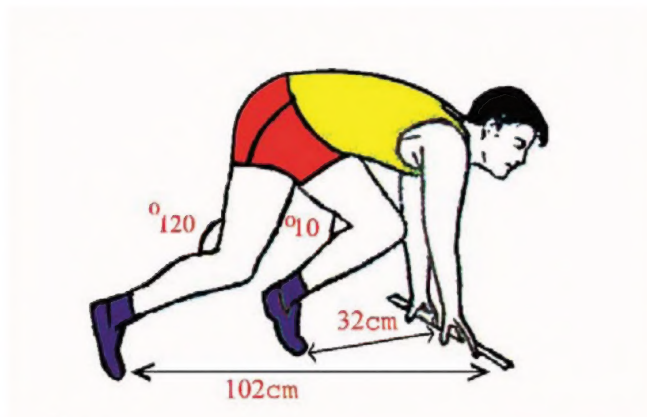
پي پيشي لسهر نيشانا (علامه) ئيكي دانيت بدووراتيا (۳۸سم) ژهيلا دهست پيكي (خط البداية) وپي دووماهي لسهر نيشانا دوو دانيت بدووراتيا (۸۵سم) ژهيلا دهست پيكي چوكي پي دووماهي دي ل رهخ كفاني پي پيشي دانيت (قوس القدم الامامية) تهماشه ويني ژماره (۳) بكه:



ويني ژماره (۳)

ج- دهستپيکين دريژ (البداية الطويلة): Elongated start

پي پيشي لسهر نيشانا ئيكي دانيت ب دووراتيا (۳۲سم) ژهيلا دهست پيكي و چوكي پي دووماهي ل رهخ پانيا (كعب) پي پيشي دانيت. تهماشه ويني ژماره (۴) بكه:



ويني ژماره (۴)

- دهستپيک ژرونشني پيدفي ب سي بانگهوازيان ههيه (ايغان).

۱- جهي خو بگره (خذ مكانك) On your marks

۲- نامادهبه (تضر) Getset

۳- تهقه کردن يان دهرپه رين (الانطلاق) Go

۱- جهئ خو بگره (خذ مكانك) On your marks

پشتی یاریزان گوھ ل بانگه وازیا جهئ خو بگره ژ لایئ ته قینه ری (المطلق) دبیت پیدقیه لسهر هر یاریزانه کی بجپته بواری جهئ خو (مجال) نیک ژ جوړیت دهست پیکی بکارئینانا ههمی مهرجیت دهستپیکی پاشی هزکرن ل دهنکی ته قینه ری بکته، سه حنه کته فی لای و وی لای یا دروست نهوه سه حکه ته پیشیا خو، ونه سه حکه ته ته قینه ری دقیت گرانی له شی (ثقل الجسم) لسهر چوکانییت (على الركبة) ته ماشه وینی (۵) بکه:



وینی ژماره (۵)

Getset

۲- ناماده به (تحضر):

پشتی یاریزان گوھ ل بانگه وازیا (ناماده به) بوو، یاریزان دئ که مه را خو بلند کته ژ عهردی ب هاریکاریا زه فله کین پیان وکه مه ری. نه ف چهنده دبیته نه گهرئ هندئ له شی یاریزانی لاریت (میل) بو پیشی ب مهرجه کی ههر دوو ملیت وی بکه فنه سهر هیلا دهست پیکی (خط البداية) دوی ده میدا گرانی له شی (ثقل الجسم) دکه فیه سهر ههر دوو دهستان وهه ردو چوکان دقیت یاریزان دده می ناماده بوونی دا سه حکه ته نریک (۹۰سم) دوو ژ هیلا دهستپیکی بو پیشی و دقیت هات وچوونا یاریزانا ودهنکی جه ماوهری ژ پشت گوھ پا قیت و دباره کی ره حته دابیت وهه روه سا هه ناسه کا کویر بکیشت تادهنکی ته قینا ده مانجی بهیت ته ماشه وینی ژماره (۶) بکه:



وینی ژماره (۶) ناماده بوون

۳- تەقەکردن يان دەرچوون (الانطلاق): Go

هەكە ياريزانى گوھ لىدەنگى تەقى بوو، دقئيت پىي پاشيى عەردى پالەدت بۆ پىشپى وبلنداهيى (لامام وللاعلى) دەستى وى دى بەروفازا پىي وى بيت، دريژيا پىنگافا ئىكى دى ژەمى پىنگافىن دى كورتربيت، بۆ ھندى ھاوسەنگىن ژ دەست نەدەت تەماشە وىنى ژمارە (۷) بکە:



وینى ژمارە (۷) دەرچوون

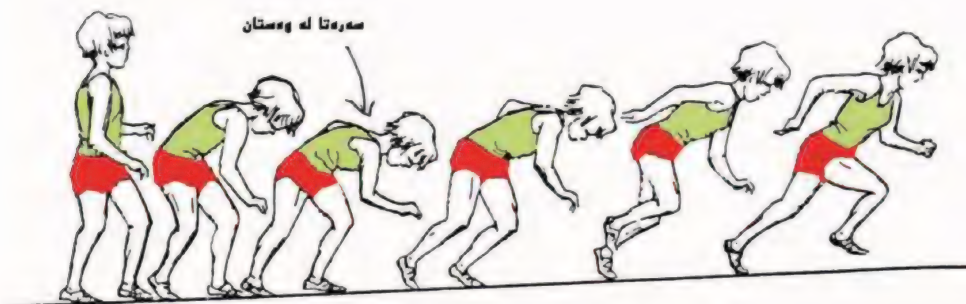
۲- دەستپىك ژاۋەستانى

ئەفە جوړئ دەستپىكى بۆ غاردانىت دووراتىت دريژە (ركض المسافات الطويلة) و دووراتىت نافنجى دەيتە بكارهينان وەك ۳۰۰۰م، ۱۵۰۰م..... ھتد، وەسا ئەف جوړىت دەستپىكا تەقپنەرى (المطلق) دووبانگاۋازيان دەت تەۋژى ئەفەنە:-

- ئامادەبە (بەرھەف ببە) (تحضر)

- تەقەکردن يان دەرچوون (الانطلاق)

مەرەم ئەۋە بانگە ۋازيا (جەئ خۆ بگرە) تىدا نینە ۋەكى دغاردانىت دووراتىت كورت دا. تەماشای وىنى ژمارە (۸) بکە:



وینى ژمارە (۸) دەستپىك ژاۋەستانى

* غاردانا پۇستە (ركض البريد) Relay races

دوو جۇرئىن سەرەكى يېت ھەين ۴×۱۰۰ م پۇستە، ۴×۴۰۰ م پۇستە بۇزەلام وژنان

دارى پۇستەى (عصا اليد): پىك دەيت ژ بۇريەكا حلى ونيقەكا وئ ياخالى (مجوف) ژ دارى يان ژ كانزاي دەيتە دروستكرن ژ ئىك پارچە دەيتە دروستكرن وب رەنگەكەئ گونجاي دەيتە رەنگ كرن ژبەر كو دا بساناھى بەيتە ديتن.



درىژى = ۲۸ - ۳۰ سم

كيش (وزن) = ۵۰ گم

چيۈە = ۱۲ - ۱۳ سم

* دوو رىك يىن ھەين بۇ وەرگرتنا دارى پۇستەى (طرق الاستلام)

۱- رىكا ديتنى (الطريقة المنظور) ئەف رىكە بۇ غاردانا ۴×۴۰۰ پۇستە دەيتە بكارھينان

۲- رىكا نەديتنى (الطريقة غير المنظور) ئەف رىكە بۇ غاردانا ۴×۱۰۰ پۇستە دەيتە بكارھينان

- تىما غاردانا پۇستە ژ (۴) ياريزانان پىك دەيت وديت ناقي (۶) ياريزانا تۆماركەن ل خولن بەراھى يى (التمهيد) ئانكو ياسا رى ددەت ب گوھۇرىنا (۲) ياريزانان ل دوماھىي.

- وەرگرتنا دارى پۇستەى ل جھەكى دەيتە ئەنجام دان دىيژنى جھى گوھۇرىنى (منطقة التبديل) دووراتيەكا (۲۰م) وئەو ياريزانى دارى وەرېگريت بو ھەيە (۱۰م) بەيتە پيش بەلى نابيت دارى تىدا وەرگريت بتنى وان (۲۰م) ھاتينە نيشان كرن، باشترين جھ بۇ گوھۇرىنا دارى سى بەشيت دوماھىكى نە.



*** جۇرۇن دانا قى ۋەرگرتنا دارى پۇستەى**
[أنواع التسليم والتسلم]

۱- دانەقى ۋەرگرتنا دەرەكى (الخارجي):

- ياريزانى ئىكى ← دار دى دەستى چەپى دا بيت
- ياريزانى دووى ← ب دەستى راستى ۋەرگريت دگوهوريت بۇ چەپى
- ياريزانى سىيى ← ب دەستى راستى ۋەرگريت دگوهوريت بۇ چەپى
- ياريزانى چارى ← ب دەستى راستى ۋەرگريت وناگوهوريت

۲- دانە قى ۋەرگرتنا (ژناقدا) (الداخلي):

- ياريزانى ئىكى ← دار دى ب دەستى راستى دا بيت
- ياريزانى دووى ← ب دەستى چەپى ۋەرگريت دگوهوريت بۇ راستى
- ياريزانى سىيى ← ب دەستى چەپى ۋەرگريت دگوهوريت بۇ راستى
- ياريزانى چارى ← ب دەستى چەپى ۋەرگريت وناگوهوريت

۳- دانەقى ۋەرگرتنا تىكەل (فرانكفورت) (المختلط):

- ياريزانى ئىكى ← دار دى دەستى راستى دا بيت
- ياريزانى دووى ← ب دەستى چەپى ۋەرگريت
- ياريزانى سىيى ← ب دەستى راستى ۋەرگريت
- ياريزانى چارى ← ب دەستى چەپى ۋەرگريت

ب كورتى:

چەپ ← راست ← چەپ ← راست

* رېځين گرتنا دارى پۇستهى (طرق مسك العصا)

چەند رېځ يېن ھەين بۇ گرتنا دارى پۇستهى ئەوا ياريزانى ئېڭى بكاردينيت.

ل خوارى دى بە حسى دوو جۇرېن سەرەكى كەين: -

۱- گرتنا دارى ب تېلان يا قلىچى و بابە ليچ (الخنصر والبنصر) تېلېت دى دى لسەر عەردى بن بۇ وەرگرتنا

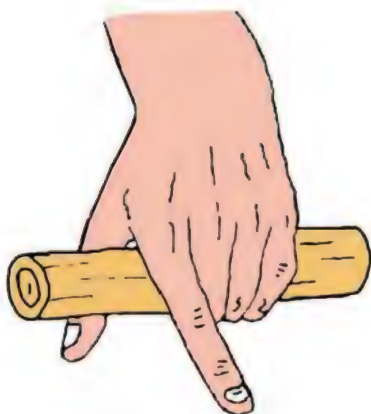
بارى سەرەكى تەماشەى وېنى ژمارە (۹) بکە:



وېنى ژمارە (۹)

۲- گرتنا دارى ب تېلا قلىچى و بابە ليچ و يا نېشەكى مانا ب سى تېلان دەيتە گرتن (الخنصر والبنصر

والوسطى) تېلا بەرانى ويا شاھدى بۇ وەرگرتنا بارى سەرەكى تەماشى وېنى ژمارە (۱۰) بکە:



وېنى ژمارە (۱۰)



* جۇرۇن دانەقى يا دارى پۇستەي (انواع التسلم)

۱- ژ خارى بۇ سەرى (من الأسفل الى الأعلى)

ياريزانى وەرگىر دى دەستى خۇ بۇ خارى درىژ كەت ب مەرجهكى ھەر چار تېلېت دووماھى يى پېكقە دنيسايېن (متلاصقة) وتېلا بەرانى ياقە كرىبت ئەف رېكە نىقا دەستى (باطن الكف) بەرى وى دى ل عەردى بيت و پىشتا دەستى بۇ سەرى بيت تەماشە وېنى (۱۱) بکە:



وېنى ژمارە (۱۱)

و د قى رېكى دا ئەف ياريزانە دارى ددەتە دەستى ياريزانى دووى ودارى ژ خارى ددەتە دەستى ياريزانى وئەو دەستى دارى وەرگىر دى ژ ئاستى كەمەرى نزمتر بيت.

۲- ژ سەرى بۇ خارى (من الأعلى الى الأسفل)

دقى رېكى دا نىقا دەستى (باطن الكف) بەرى وى دى لسەر بيت و پىشتا دەستى (ظاهر الكف) و بەرى وى دى لخارى بيت ئەو دەستى دارى وەرگىر ل ئاستى كەمەرى بلندتر بيت دقى رېدا دارى ژ سەرى بۇ ياريزانى وەرگىر وراوانە دكەت تەماشى وېنى ژمارە (۱۲) بکە:



وېنى ژمارە (۱۲)

چەند تېلېنېيەك: دغار دانيىت 4×400 م پۇستە ئەگەر ژمارا تېما (۲) تېم بن، دى جياوازا ئىك كقان دەنى (فرق قوس واحد) مانا پىشتى غار دانا كقانى ئىكى دېوارى خۇدا بۇ ھەيە بچتە بوارى ئىكى.

بەلى ئەگەر ژمارا تېما يا زۆربىت دى جوداھيا (۳) سى كۋانان (فرق ثلاث اقواس) وەردگريت. مانا ياريزانى ئىككى جياوازيا دوو كۋانان غاردەت د بوارىي خۇدا، بەلى ياريزانى دووئ ئىك كۋان د بوارىي خۇدا غاردەت. پاشى دەيتە بوارىي ئىككى نزيك ئالاي (علم) كو بلنداهيا وى (۱.۵م) ژ دەرۋەى بوارىي غاردانى دانن.

- ژمارا جەي وەرگرتنا دارى پۇستەى دياريا 4×100 م پۇستە = ۳ جە

- ژمارا جەي وەرگرتنا دارى پۇستەى دياريا 4×400 م پۇستە = ۱ جە

*** دويرئىخستنا تېما پۇستەى (استبعاد الفرق)**

۱- وەرگرتنا دارى ل بەرى يان پشت جەي گوھۇرنا دارى پۇستە (منطقة التبدیل) مانا پيش (۲۰م) يان پاش (۲۰م).

۲- پالدا ناھەقالى خۇ پاشى دارى وەردگريت (دفع الزميل).

۳- ئىخستنا دارى وەلگرتن ژ لايى ھەقالى ويۋە.

۴- گوھۇرنا بوارىي خۇ بەرى تمام كرنا وەرگرتن ودانەقى يا دارى ببتە ئاستەنگ بو ياريزانەكى دى (عرقلة).

۵- ھاقتينا دارى بو ھەقالى خۇ (رمي العصا لزميلة).

۶- دووماھيك ئينان ب غاردانى ب بى دارى پۇستە (انحاء السباق بدون عصا).

*** غاردانا ب بەربەست (سباقات الموانع)**

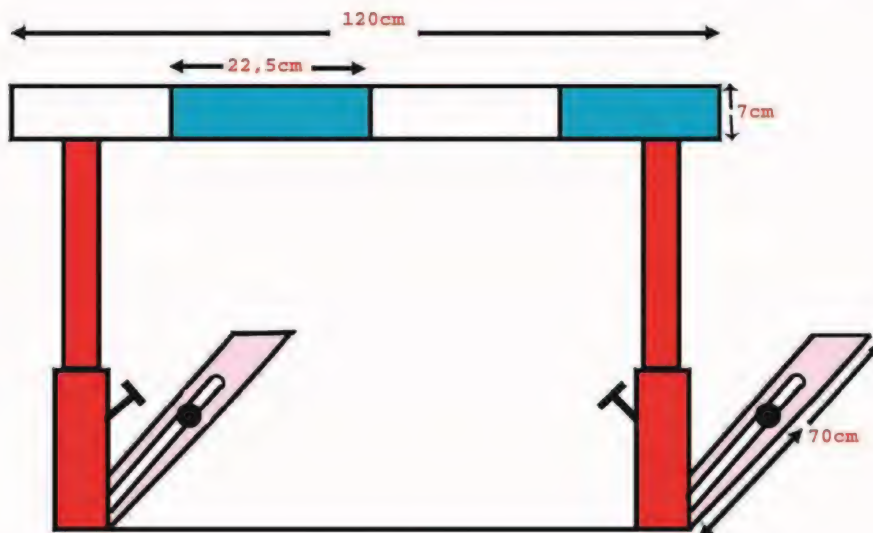
پىك دەيت ژ فان غاردانىت خارى

۱۰۰م بەربەست بو ژنان، ۱۱۰م بەربەست بو زەلامان، ۴۰۰م بەربەست بو زەلام و ژنان، ۳۰۰۰م ئاستەنگ كو پىك دەيت ژ (۲۸) خۇ ھاقتين لسەر ئاستەنگى دارى (۷) خۇ ھاقتين لسەر ئاستەنگا ئافى (حاجز المائى)، غاردانا ۴۰۰م بەربەست بو زەلاما بلندى (۹۱سم) و ژنان (۷۶سم).

= د غاردانا بهر بهستان دا هەر یاريزانهك دبواری خۇدا غاردەت نابیت بواری خۇب گوهوریت تا غاردان بدوماهی نه هیت.

= هەر یاريزانهك چوکی خۇ یان پی خۇل رهخ بهر بهستی دهربازبکەت یان خۇ لسەر بهر بهستهکی را پاقيت نه د بواری خۇ دا یان بهر بهستی پالدهت، وی دهمی ژ غاردانی دهیتە دەرکرن (دەرئیخستن).

= دريژيا بهر بهستی = ۱۲۰سم، پانيا داری = ۷سم، کیش = ۱۰کغم
هیزا پیدفی بو بهردانی (وهرگیرانی) = ۳,۶۰ کغم. بهری خۇ بدە وینی ژماره (A۱۳):



وینی (A۱۳) بهر بهست (المانع)

جۆری پېشبرکي	بلنديا بهر بهستی	ماوی دنافهرا هیلا دهستېکی و بهر بهستی نیکی دا	ماوی دنافهرا بهر بهستان دا	ماوی دنافهرا بهر بهستا دووماهی و هیلا دووماهی دا	ژمارا بهر بهستان
110 م بۆزهلامان	106سم	13,72م	9,14م	14,02م	10
400 م بۆزهلامان	91سم	45م	35م	40م	10
100 م بۆزنان	84سم	13م	8,50م	10,50م	10
400 م بۆزنان	76سم	45م	35م	40م	10

(خشتی بلندی و دویری دنافهرا بهر بهستان دا)



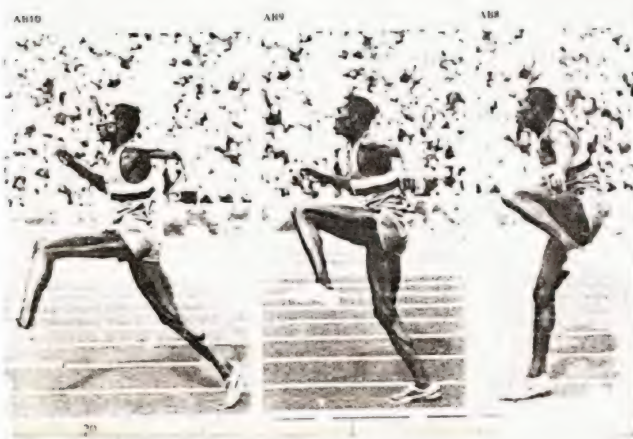
AB5

AB4

AB3

AB2

AB1



AB10

AB9

AB8

AB7

AB6



پېنگاڤين غاردانا ۱۱۰م بهر به ست :-

- ۱- دهسټېك (البداية): ژېهر هندى كو غاردانا ۱۱۰م بهر به ست ژ غاردانين دووراتيپين كورته لهوما دهست پيك دى ژ وړونشنى بيت ودقيت ياريكهري گه لهك راهينان لسهر دريژيا دناف بهرا هيللا دهست پيكى وبهر به ستى نيكى وياريكهري باش (۸) پېنگاڤان نهوى دووراتي يى دېرت.
- ۲- برېنا بهر به ستى نيكى (اجتياز المانع الاول) ته ماشاى وينى ژماره (B۱۳) بكه:
- ۳- پېنگاڤين دناف بهرا بهر به ستاندا (الخطوات بين الموانع) ياريزانى باش وى دووراتي پى ب (۳) پېنگاڤا دېريت وپېنگاڤا نيكى كورتره ژ همدوو پېنگاڤين دېتر.
- ۴- دووماهيك (النهاية) پشتي ياريزان بهر به ستى دهى دېريت (اجتياز) دقيت باش برېك وپيكى غاردهت وپېنگاڤين بلهز بو هندى دا نه نجاميت باش بدهست فې بينت.



وينى ژماره (B۱۳) ته كنېكا غاردانا ۱۱۰م بهر به ست

ياساين غاردانا (قانون الاركاض) ب گشتي

- ۱- دقيت ب رپيا تيروپشكى (القرعه) بو ديار كرنا بواران بو همر ياريكهريه كى.
- ۲- نابيت ياريزان ب حهزا خو غاردانى ب جه بهيليت.
- ۳- بو ياريزانى ههيه پيخاس غاردهت يان بتن كتهك پيلاقى.
- ۴- تقينهر (المطلق) ل جهه كى ولسا بيت دووراتي دگهل ههميا وهك يهك بت.
- ۵- همر ياريزانهك بېته ناسته نكهك (عرقلة) يان زيانهك ب گه هينيت ياريزانهك دى هيت دهر كرن نهو ياريزانى زيان گه هشتى يى يارى دى بو هيت دوهو بار كرن بقى شيو ل خارى:

۱۰۰ م ← ۲۰۰ م (۴۵ خولهك) بيهنقه دانى دهنى (استراحة)

۲۰۰ م ← ۱۰۰۰ م (۹۰ خولهك) بيهنقه دانى دهنى (استراحة)

۱۰۰۰ م ← مارهسون (نك پوژ) بيهنقه دانى دهنى (استراحة)

۶- ھەر ياريزانەك دقئيت د بوارى خۇدا غاردمەت دغاردانئيت گورت دا نابيت ياريزان پى خۇ دانيت يان دەر بازكەت ژ ھىلا لايى چەپى.

۷- نابيت بەھەر شىۋەھەكى ھاريكارى بەھتە كرن (المساعدة) لدەمى غاردانى ژ بلى غاردانا مارەسۇنى ئەۋزى ب ھاريكارىا لژنا سەر بەرشت (اللجنة المشرفة).

۸- ھەر ياريزانەك شاشيەكى بکەت ل دسپىكا يارىي دەھتە دەر كرن.

۹- لدەمى يەكسان بەن لسەر پلا لدەمى قافارتنى (تصفية) ئەگەر بوار كىمتر بوون ژمارا ياريزانان دقئيت دووبارە بکەن، ئەگەر بوار تىرا بکەن دى دەنە وان ياريزانان لدووماھىي بەشداريى بکەن وئەگەر يەكسانى لسەر پلا ئىكى بيت دقئيت يارى دووبارە بيت.

۱۰- لدەمى پشكدارىكرنا دوو تيمان (فريقين) ھەر تيمەك ب دوو ياريزانان بەشداريى بکەن وى دەمى خالان بقى شىۋە دى دابەش كەن (۱، ۲، ۳، ۴) خال و دەمى بەشداركرنا سى تيمان ھەر تيمەك بدوو ياريزان بو ھەر ياريەكى بەشدارى بکەن يان دوو يىتم ل ھەر ياريەك سى ياريزان بەشداريى بکەن يان شەش تيم ل ھەر ياريەكى ئىكى ياريزان بەشداريى بکەت خال بقى شىۋە دىبن (۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۷).

غاردانا پۇستە بو دوو تيمان خال دى بقى شىۋە دىبن (۲، ۵) خال

غاردانا پۇستە بو سى تيمان خال دى بقى شىۋە دىبن (۲، ۴، ۷) خال

پرسیار

پ ۱/ فان پوښاييڼ ل خاري پرېكه.

ا- دريژي داري پوښتهى سم

ب- دووراتي دناف بهر بهستان دا غاردانا ۴۰۰م بهر بهست بریتیه م.

ج- بلنديا بهر بهستان ل ياريا ۱۱۰ م بهر بهست بریتیه سم.

د- ئەف جوړه دهست پیکه بۇ غاردانا دووراتيا دريژ بکار دهيت.

ه- د غاردانا بهر بهستان دا ياريزان خۇدا غار دمت.

پ ۲/ سى ئەگه را بنفيسه کو ياريزانى پوښتهى ب ئەگه را وى دهيتە دەرئځستن.

پ ۳/ بهرسقا راست هه لبريره.

ا- ژمارا جهين وەرگرتنا داري پوښتهى دياريا ۴ × ۱۰۰م پوښته پیک دهيت:

۱- سى جه ۲- دوو جه ۳- چار جه

ب- کيشا بهر بهستى چهنده؟

۱- ۱۰ کگم ۲- ۱۵ کگم ۳- ۲۰ کگم

ج- ژمارا ياريزانا تيميت پوښتهى پیک دهيت:

۱- ۶ ياريزان ۲- ۵ ياريزان ۳- ۴ ياريزان

د- دووراتي دنافه را بهر بهستى ئيکى دگهل هيللا دهست پيکى دياريا ۱۱۰م بهر بهست پیک دهيت:

۱- ۱۳م ۲- ۱۳,۷۲م ۳- ۱۴,۰۲م

ه- غاردانا ۴ × ۴۰۰م پوښته دهيتە هژمارتن ژ غاردانيت دووراتي:

۱- دووراتي نافنجى ۲- دووراتي کورت ۳- دووراتي دريژ

پ ۴/ پينچ ژ ياساييت غاردانى بژميره.

Field مهيدان

	١- يارييت هافيتني (ألعاب الرمي)
Shot put	أ- پالڊانا پارسهنگي (قذف الثقل)
Throwing Discus	ب- هافيتنا تليي (رمي القرص)
Throwing Javelin	ج- هافيتنا رمي (رمي الرمح)
Throwing Hammer	د- هافيتنا گورزي (رمي المطرقة)

	٢- يارييت خو هافيتني (ألعاب القفز)
Long Jump	أ- نيك گافي (الوثب العريض)
Triple Jump	ب- سي گافي (الوثبة الثلاثية)
High Jump	ج- خو هلافييتنا بلند (القفز العالي)
Pole Vault	د- خو هلافييتنا ب داري فه (القفز بالعصا) (الزنا)

• پالڊانا پارسهنگي (قذف الثقل) Shot put

پارسهنگ (الثقل): پارسهنگ ژئاسني يان هر کانزايهکي دي دهيتته دروست کرن بشيوهيهي تهپي (کره) يه، ژ لايي ژ دهرقه يي حولي يه.



پارسهنگ (۷,۲۶۰ کغم)

* چند ياساين گشتي لسهر پالڊانا پارسهنگي

= بؤ رېزبهنديا ياريزانان تيرو پشک دهينه کرن بؤ بجھينا نا ههولڊانان.

= نهگهر ژمارا ياريزانان ژ (۸) ياريزانان پتر بوون دي هر ياريزانهکي (۳) ههولڊان وهرگريت باشتري (۸) دي ههلبزيرين وئهگه لسهر پلا (۸) چهند ياريزان يهکسان بوون دي هر ئيکي سي ههولڊانا دهن.

= نهگهر ژمارا ياريزانان (۸) بوون يان کيمتر هر ئيک دي (۶) ههولڊانان وهرگريت.

= هر ياريزانهکي بؤ ههيه (۲) ههولڊانان وەک مەشق يان (پروقه) وهرگريت.

= باشتري ههولڊانا بؤ ياريزاني دهيتته ههژمارتن.

= کيشا پارسهنگي بؤ زهلامان = ۷,۲۶۰ کغم ، بؤژنان = ۴ کغم

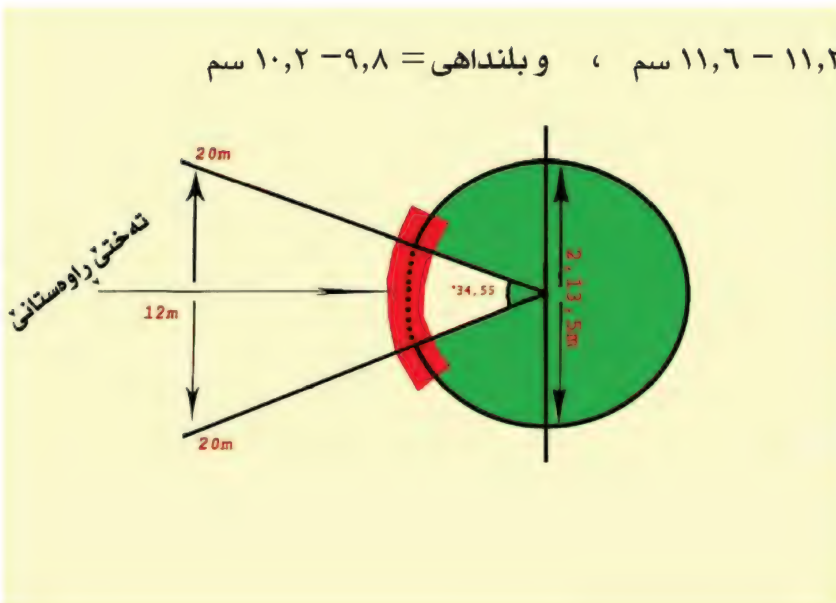
تيري وي بؤ زهلامان = ۱۱ - ۱۲ سم ، بؤژنان = ۹,۵ - ۱۱ سم

گوشا بواري هافيتني (زاوية قطاع الرمي) = ۳۴,۹۲°

= تهختي راوهستاندن (لوحة ايقات) نهف تهخته کو نيغا پيشي يابازنه دي دادن بؤ راوهستيانا ياريزاني لدهمي لفيني لناف بازني.

دریژي = ۱,۱۵ م ، فرهی = ۱۱,۲ - ۱۱,۶ سم ، وبلنداهی = ۹,۸ - ۱۰,۲ سم

سهيري وينه ژماره (۱۴) بکه:



ويني ژماره (۱۴)

مهيدانا پالڊانا پارسهنگي

= پېدفيه ئېكسەر ھاڧيٲتن بھيٲتھ پيڤان ژ نزكترين دھوس (اثر) ئھوا پارسھنگ نيشان دكھت، ھھتا چھقي بازني بھلي دھوس خواندن دي ژ لايي ژناڤدايي تھختي راوھستاني تا نيشانا پارسھنگي بيت.

= ياريزان دوو تېلان يان زيدهتر پيڤھه گريدهت يان دھست گوركان لېھر بكھت بھلي بۇ ھھيھ مادھيھكي كونجايي ل دھستي خۇ بدھت بۇ گرتنا پارسھنگي ب باشي و بشيتكي گريدهت پشتا خۇ بۇ پاراستنا بربرا پشتي.

* پيڤين گرتنا پارسھنگي (طرق مسك الثقل)

أ- دانانا پارسھنگي لسھر سھري تېلان بشيوھكي كو لسھر روينيتھ خاري داكو نھكھڤيت سھكھ ويئي ژمارھ (۱۵):



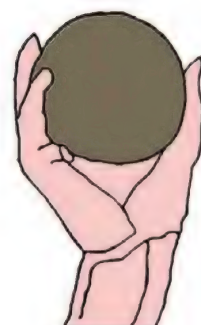
ويئي ژمارھ (۱۵)

ب- تېلا شاھدي ويانيڤھكي پيڤھه نسيابين (متلاصق) وتېلا بھراني دي بيتھ بئكھ ويا قليچي بابھ ليچ دي ژيڤ دووربن سھكھ ويئي ژمارھ (۱۶):



ويئي ژمارھ (۱۶)

ج- ھھر چار تېل دي بھ لاقبن وتېلا بھراني دي يالخاري بيت سھكھ ويئي ژمارھ (۱۷):



ويئي ژمارھ (۱۷)

* رېكېن پالډانا پارسه نگی (طرق قذف الثقل)

۱- رېکا ته نشتی (الطريقة الجانبية)

۲- رېکا پشت و پشت (الطريقة الخلفية)

۳- رېکا زفراندنی (الطريقة الدوران)

باشترین رېکا یاریزان فی دهمی بکار دهینن رېکا پشت و پشت د چهند پېنگافه کا رادبوریت نهوژی نهغه نه:-

= **راوهستانا دهسپیکي (الوقفه الابتدائية):** ههمی رېکا ژ راوهستیانی دهست پیدکهن، یاریزان لپشت بیاقي هافیتنی بیت وگرانیا لهشی دئ کهفیه سهر پی راستی نهکهر یاریزان دهستی راستی بکار بینیت بو هافیتنی وپی چهپی دئ کهفیه پشت پی راستی بدووریا ۵سم وپی چهپی دئ لسهر تبلین پی بیت وکرانی ناکهفیه سهر لهشی یاریزانی دئ بشپوهکی ستوونی بیت (عمودي) ودهستی چهپی دئ بلندکته وپارسه نگی دئ ل نزيك نه رزنا خو دانیت و نابیت دوورکته ههتا پالډانا نه نیشکا (مرفق) دهستی راستی دئ ژ لهشی هیته دوور ئیخستن سهری یاریزانی دئ یی خاربيت بو لای پارسه نگی دفت سحکته خالهکی ژ دهرقهی بازنی بدووراتیا (۲-۵) م.

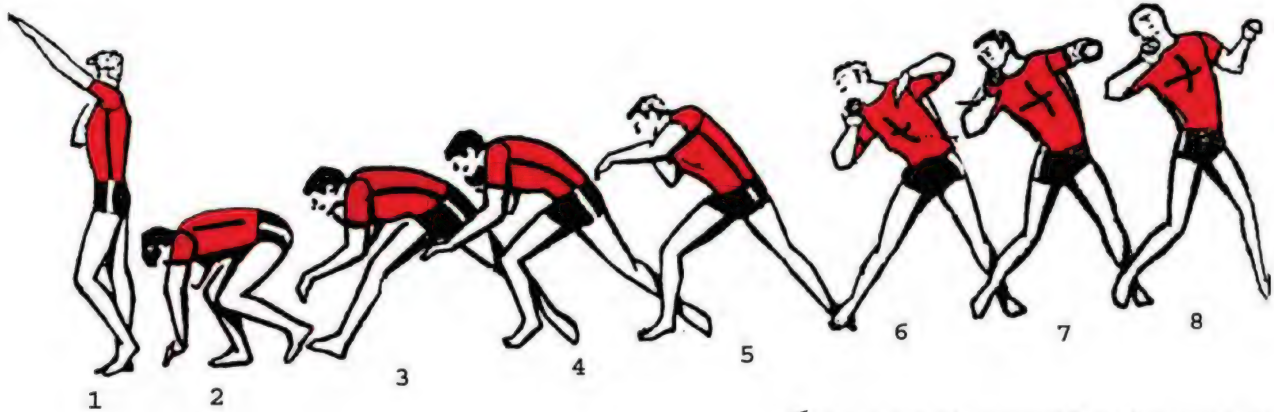
= **خوهاندان (التخفر):** دهمی یاریزانی ههست پیکر راوستانا وی یا دهسپیکي یاته مامه وی دهمی دئ پی چهپی بلندکته ولهشی خو خارکته بو پیشی وشیوی لهشی دئ وهک پیتا (T) ئینگیزی وهردگریت، مل دگهل پارسه نگی دکهفه ژ دهرقهی بازنی، پاشی چوکی پیی راستی دئ خاربيت و دئ نامادهبن بو پېنگافا خو خشانندی.

= **خشانن (الانزلاق):** یاریزان د فی پېنگافی دا پی خو دئ خشینیت بو پاشی بی کو یاریزان خو پلاقی (القفز) ههتا پی چهپی بگه هیته تهختی راوهستیانی وپی راستی نزيك نافه راستا بازنی بیت بو لای چهپی دئ زفرین بو پالډانا پارسه نگی.

= **پالډان (الدفع):** یاریزان فی پېنگافی دئ دهست بزفراندنا کهمهری کهت بهرهف پالډانی (قطاع الرمي) گرانیا لهشی دفی پېنگافی دا دکهفیه سهر ههر دوو پییان یه کسانو کو لهشی دئ یی بهردوام بیت دزفراندنی دا وپی راستی دئ راست کهتهفه و دهستی راستی دئ رابیت ب پالډانا پارسه نگی.

= گوهۆرپنا پىنى (التبديل): د قى پىنگاڧى دا ياريزان دى نه چاربىت پى خۇب گهۆرىت ژ ترسىت كهفتنى دا بۆژ دهرقهى بازنى بۆ هاوسه ناكنا له شى.

دقئىت ئەف ههمى قۇناغه (المراحل) يان لقين (الحركات) پىكفه بهيته گرئدان بى قهقتيان ژ بۆ هندى دهر بازوونا لقينى (نقل الحركة) برىك وپىكى ئەنجام دهت. سه حكه وىنى ژماره (۱۸):



وىنى ژماره (۱۸) قۇناغيت پالدا نا پارسهنگى
(مراحل قذف الثقل)

*** ههولدانىن نه دروست (المحاولات الفاشلة)**

- ۱- دهمى ههولدانى (أثناء المحاولة) ههر پارچه كا له شى وى بكهفته سهريان ژ دهرقى بازنى.
- ۲- پشتى ههولدانى ياريزان ژ نىقا پيشى يا بازنى دهركهفيت.
- ۳- دهركهفتنا ياريزانى بهرى پارسهنگ بكهفته عهردى.
- ۴- ئەگەر پارسهنگ بكهفته ژ دهرقهى بياڧى هافيتنى.
- ۵- ئەگەر ياريزان لسهريان ژ دهرقه تەختى راوهستيانى بكهفيت.

هافیتنا تلیپی ساپ (رمي القرص) Throwing Discus

تلیپ / ژ داری یان هر ماده کی گونجای دهیته درست کرن. وچار چوقی وی (اطار) ژ کانزایه کی دهیته دروست کرن وتیری وی (۵سم). ودنیقه کا وی دا پارچه کا کانزای یا هه ی ورویت تلیپی دحلینه.

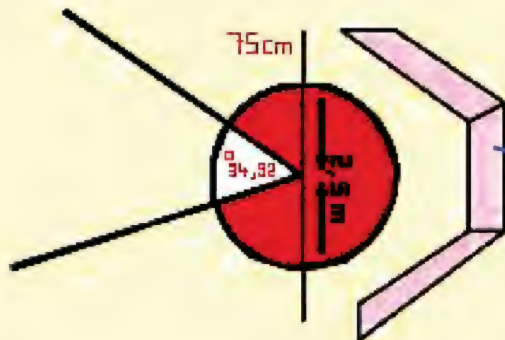


تلیپ (القرص)

کیشا تلیپی بۆ زه لآمان = ۲ کگم

کیشا تلیپی بۆ ژنان = ۱ کگم

هافیتنا تلیپی دناف بازنه کی دا دهیته کرن تیری وی (۲،۵م) و بتوره کی دهیته دهوردان بۆ سه لامه تیا بینه ران. سه حکه وینی ژماره (۱۹).



تۆرا سه لامه تی

وینی ژماره (۱۹)

مهیدانا هافیتنا تلیپی



شیوی گرتنا تلیپی

یاساییت تلیپی وه کی یاساییت پالدا نا پارسه نگی نه، گو بهری هنگی به حس لسه ر هاتییه کرن.

*** ریکین هافیتنا تلیپی :-**

۱- ریکا ته نشتی (الطريقة الجانبية)

۲- ریکا پشت و پشت (الطريقة الخلفية)

باشترین ریک بۆ هافیتنا تلیپی ریکا پشت و پشته ئه وژی ب چهند پینگافه کان را در باز دبین ئه وژی ئه فنه :-

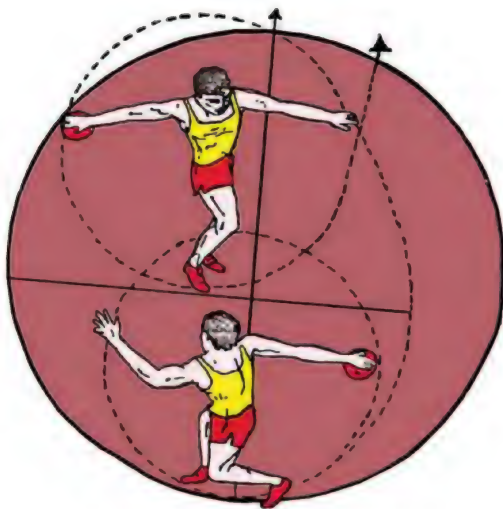
۱- **قۇناغا دەستیپىكى (المرحلة الابتدائية) :-** د قۇناغى دا قۇناغا خۇ ئامادەگرنى يە بۇ زفراندنى ياريزان لپاشيا بازنى دراوهستت وپشتا وى دى ل بياقى ھافىتنى بيت دوورى دناف بەرا ھەردوو پىيان قەدەرا ھەردوو ملابيت وکىشا لەشى دى کەفیتە سەرھەردوو پى يان ياريزان دى سەحکەتە نیشانەکا دیارکرى ل نزیک پىشیا بازنى. پاشى دى رابیت ب چەند ھیزەکەکا (المرجات التمهيدية). دقیت دوو جاران يان سى جاران ب قى شیوى خارى.

- لقاندنا باسكى راستى بۇ پىشیی ب ئاستى مللى.
- چەماندنا باسكى چەپى ل پىشیا سنگى.
- نابیت تلپى بلند ونزم بکەى ل ئاستى ملان.
- لقاندنا باسكى راستى بۇ پىشیی ب گوشا (۹۰°) ل پشت ھیلا ملا.
- دقیت سەرپى خۇ راگرېت (نەلف) وسەحکرن بۇ پىشیی بیت.
- برېرا پىشیی یاراست بیت سەحکە وینى ژمارە (۲۰):



وینى ژمارە (۲۰)

۲- **قۇناغا زفراندنى:-** ياريزان دى ھەردوو چۆکیت خۇ چەمینت، ئیکسەر پى چەپى دى دەست بزفراندنى کەت ب ئاراستەئ بياقى ھافىتنى (قطاع الرمي) وپى خۇ دى قەگوھیزت ب شیوہکی کو پىشیا پى چەپى ب ئاراستەئ بياقى ھافىتنى بیت ئو پەنییا پى ب ئارسەئ دووماھیکا بازنى بیت وئەف لقاندنەلسەر تېلانە. وگرانيا لەشى دکەفیتە سەر پى چەپى. سەحکە وینى ژمارە (۲۱) دقیت پى راستى دق پىنگاقى دا لسەر ەردى بیت دوى دەمیدا لقینا دەستى دەست پى دکەت بۇ برېنا (لقاندنا) بازنەکى و ب دوماھیک دەیت ب قەکرنا باسكى چەپى بۇ تەنشتى وپالدا نا ەردى پى راستى وبلندکرنا رانى راستى ولدەمى ئەنجام دانا قى لقاندنى نابیت خۇ ھەلاقیت تېدا بیت وگرانيا لەشى دکەفیتە سەر پى راستى وپى چەپى دى ل پارچا پىشیی جەى خۇ گرىت.



وېنى ژماره (۲۱)

۳- **قۇناغا ھاڧىتىنى (مرحلة الرمي) :-** د قى قۇناغى دا ياريان د بارى خاڧوونى دايه دگهل پارستنا وى لهزاتى وهىزا زفراندنى بدهستقه هاتى، دى رابيت زفراندنا چوگى راستى بۇ پيشىي ئهقهزى بهرامبهر بوون بۇ بياڧى ھاڧىتىنى و ئهف لقاندنه دڧىت بهيتته ئهنجامدان د ئىك دهمدا:-

أ- لقينا پى راستى.

ب- بهرامبهر بوونا (روبيروبوونا) كلوك (الحوض) بۇ بياڧى ھاڧىتىنى.

ج- كه مهر

د- ملى راستى

دەمى باسكى راستى ئهوى تلپ لسهر دگههته ئاستى ملى راستى، پاش تلپ دى دەستى بجه هيلت، شيوهكى زفراندن و راكيشانا تلپى بتبليت شاهدى ونيقهكى وپالدا بۇ سهرى ب تبلا بهرانى. و دڧىت تلپ زفرينا وى ب ئاراستا ميلى دەم ژميرى بيت (عقرب الساعة) ئهقهزى گهلهك يا گرنگه بهردهوامى يى ددهته لقينا ھاڧىتىنى سهحكه وېنى ژماره (۲۲).



وېنى ژماره (۲۲)

قۇناغا ھاڧىتىنى

۴- گوهۇرىنا لىنگى (تېدىل الرىل) :- يارىزان دىق پىنگاقى دانەچار دىبىت بۇ راگرتنا ھافسەنگى يى ژ ئەنجامى ھىزا پالدىنى وبلەزاتىا زقراندنى پىدقى گوهۇرىنا لىنگانە وراكىشاننا لەشى بۇ پاشىيى دگەل چەماندنا چۆكى راستى بۇ كىمكرنا پالدىنى بۇ پىشىيى سەككە وىنى (۲۳).



وینى ژمارە (۲۳)
قۇناغا گوهۇرىنى (تېدىل)

* ھاقتىنا رمى (رمى الرىج) Throwing Javeling

رم ژ كانزاي يان ھەر مادەكى گونجاي دەيتە درستكرن سەرى رمى ژ كانزاي بتنى دەيتە درستكرن.

درىژى بۇزەلامان = ۲,۶۰ م ← ۲,۷۰ م

درىژى بۇژنان = ۲,۲۰ م ← ۲,۳۰ م

كىش بۇزەلامان = ۸۰۰ گم

كىش بۇژنان = ۶۰۰ گم

درىژى سەرى رمى بۇزەلامان = ۲۵ سم ← ۳۳ سم

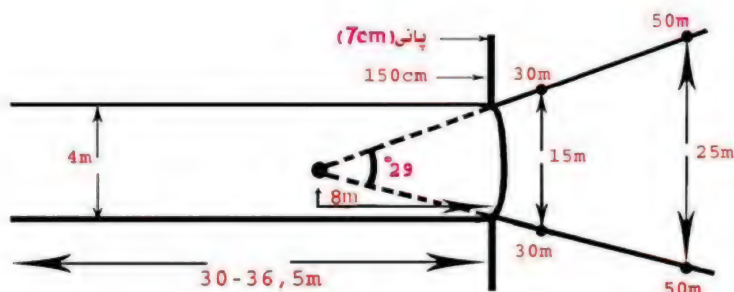
درىژى سەرى رمى بۇژنان = ۲۵ سم ← ۳۳ سم

درىژيا جەي گرتنى (المقبض) بۇزەلامان = ۱۵ سم ← ۱۶ سم

درىژيا جەي گرتنى (المقبض) بۇژنان = ۱۴ سم ← ۱۵ سم



دریژیا بوارئ غاردانی (ركضة تقریبه) = ۳۰ ← ۳۶,۵۰ م دناڤه را دوو خيچيت تهريب ييت دياركړی دا دويری دناڤ بهراوان دا (۴م) و دووماهیکا بوارى بشيؤ كڤانه ی بیت دبازنه كا نیف تیرئ (۸م) وپانیاوئ (۷سم) بیت. و دووماهیکا كڤانه ی (۷سم) وپانیا (۷سم) سهكه وئئ ژماره (۲۴).



وئئ ژماره (۲۴)
مهیدانا هافیتنا رمئ

* چهند یاسایه کین گړنگ د هافیتنا رمئ دا *

- رم دښت ل جهئ گړتنئ بهیته کړتن نابیت ل جهكئ دی.
- دئ هافیتن نه یا سهركهفتی بیت نه گهر سهرئ رمئ عهر دئ نیشان نه كهت بهری هر جهكئ دی.
- دئ هافیتن نه یا سهركهفتی بیت نه گهر هر پارچه كا له شئ یاریزانی بكهفته سهر هر دوو خيچيت بوارئ غاردانی یان كڤانی
- رم دئ لسهر مللی هیته هافیتن.
- نه گهر رم ل هه واشكهست هافیتن ناهيته هژمارتن.
- دئ هافیتن نه یا سهركهفتی بیت نه گهر یاریزان بهری رم ب عهر دی بكهفیت ژ بیافی دهركهفیت.
- رم ژ سئ به شان پيك دهیت (سهر، لهش، جهئ گړتنئ).
- هافیتن ئيكسهر دهيته پیاڤان ژ جهئ سهرئ رمی نیشان كړی لسهر عهر دی بؤ رهخئ ژناڤ كڤانه ی دا و كو دچهقئ بازئ دا دبؤریت.

* جۆرلەر گرتنا رمى (أنواع مسك الرمح)

① گرتنا فنلەندى: - سەحكە وېنى ژمارە (۲۵ - ا):



وېنى ژمارە (۲۵ - ا)

② گرتنا مەقسەسى (المقصية): - سەحكە وېنى ژمارە (۲۵ - ب):



وېنى ژمارە (۲۵ - ب)

③ گرتنا ئەمىرىكى (المسكة الامريكية): - باشتىن گرتن دەيتە ھۆمارتن ب تىلا بەرانى دگەل تىلا شاھدى
رم دەيتە گرتن ل دوھماھىكا بەنكى گرتنى (نھايە الحبل) وھەر سى تىلەن دى تر دەيتە پىچان لدۆر جھى
گرتنا رمى. سەحكە وېنى ژمارە (۲۵ - ج):

رم ل بۆشايى ناولەپ جىگىر دىت.

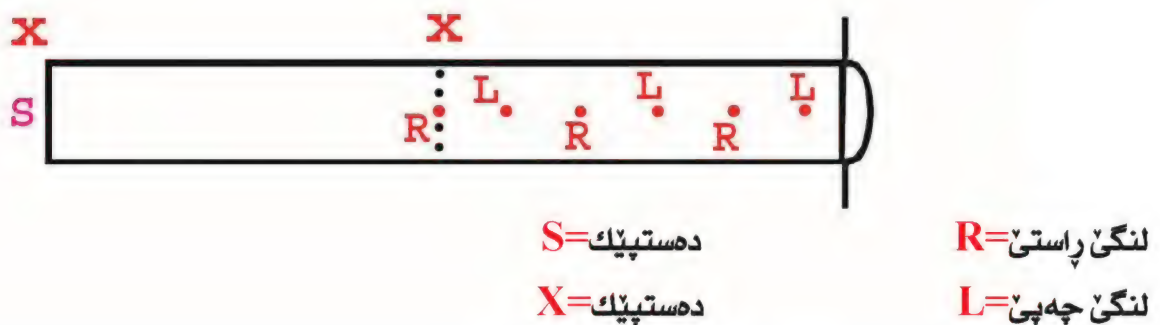


وېنى ژمارە (۲۵ - ج)



□ پېنگاڤن ھاڧيتنا رمى

① **مهودايى غاردانى (الركضة التقريبية):** - دووراتيا وي نيزيك (۳۰ - ۳۶.۵۰ م) هەر ياريزانهك ب شيوهكى تايبهت دكهته غار. دمهودايى غاردانى دا بۆ ههيه دوونيشانا دانيت (العلامة الطابطة) يا ئيكى دهست پيكا غاردانى يا دووى دهست پيكا پينچ پينگافان (الخطوات الخمس). رم دى لسهر مى بيت. ل دهست پيكي ئه نيشك دى بهرى وي ل بواري غاردانى بيت وسهري رمى ل نزيك گوهى بيت وبهرا پتر ژ ياريزانان قى دووراتي يى ب (۱۳) پينگافا دبريت ههتا دگههته نيشانا دووى و ل فيري دى دهست ب پينچ پينگافان دكهت سهحكه وينى ژماره (۲۶).



② **پينچ پينگاف (الخطوات الخمس):** - ئهف پينگافه دهستپيدهكهن ب ليدانا پى راستى لسهر نيشانا دووى (العلامة الثانية) پشتى هينگى پىي چهپى دهيت پاشى پينگافا دووى دهستپيدهكهن پيش ئيخستنا پى راستى پاشى پينگافا سى دهست پيدهكهن پيش ئيخستنا پىي چهپى. دقان سى پينگافان رم دى ل نزيك گوهى وسهري بيت. بهلى دپينگافا دووى دا ياريزان دى پيچهكى رمى بۆ پاشيى بهت وكهمهري خاركهت بۆ لايى راستى. د پينگافا سى دا ياريزان ب تهمامى دهستى خو بۆ پاشيى دريژكهت و سهري رمى ل نيزيك چاقى بيت. د پينگافا چارى دا ئهوا دبىژنى پينگافا يهكتربر (الخطوة المتقاطعة) پيى راستى دكهفتى پيش پى چهپى وتبليت پى راستى بهرهف دووماهينى بن گوشهكى دروست كهن دگهل بواري ھاڧيتنى ب (۴۵°) وباسكى راستى ب تهمامى بۆ پاشيى دريژكهت و دهستى چهپى دى ب چهماندى لبهري سينگى بيت و لهش بۆ لايى راستى خاربيت و دوى دهمى دا لنگى راستى دى چهمييت و لهشى بۆ دووماهينى وياباش ئهوه پينگافا يهكتربر بلهز بكار بينت دا دهست كهفتى ھاڧيتنى يى باش بيت. وبهرا چاف وهرگرتنا ياريزانين راست و چهپ.

③ **هاڤيٽن وگوھۆڤين (الرمي والتبديل):** - لنگى چەپى د قى پىنگاڤى دا دى درىژبيت. لەشى ياريزانى دى خاربيت بۇ پىشتى لنگى راستى دى جەمىيت وباسكى چەپى بۇ تەنشتى ھىنە كىشان (سحب). پاشى ڤم دەيتە ھاڤيٽن ب شىوئ لىدانا قامچىي (ضرب السوط) ياريزان د پىنگاڤا دووماھيى دا نە چار بيت بۇ گوھۆڤينا. پىي بۇ ھندى دووركەڤيت ژ كەڤتەن خارى وبەركفانەى بکەڤيت وبەيتە ھژمارتن ژ ھاڤيٽنا نەسەركەڤتى.

✱ **ياسايىن ھاڤيٽنى ب گشتى (القوانين العامة لجميع الرميات)**

- ھاڤيٽن ب تيروپشكى دەيتە دەستپيكرن.
- ھەر ياريزانەكى (٣) ھەولدا نا وەر دگريت. باشتري (٨) ياريزان و ھەشتەمى دووبارە (٣) ھەولدنيت دى وەر دگريت.
- ژ ناف بەينا ھەولدانان باشتري ھەولدان دەيتە ھژمارتن.
- دەمى ھاڤيٽنى دا ئامير (پارسەنگ، تلپ، ڤم) بکەڤيتە ەردى بۇ ياريزانى نينە كو چارەكا دى ھەلگريتە ڤەوبەر دوەامى پى ھاڤيٽنى بدەت.
- دڤيت ئامير ب ەردى بکەڤيت پاش ياريزان پياڤى بجە بەيلىت.
- دڤيت ئامير ب ەردى بکەڤيت و ياريزان ژ نىڤا دووساھيى ژ بازنى دەرکەڤيت.
- دڤيت ئىكسەر ھاڤيٽن بەيتە پىڤان ژ نيزيكتري جە يى نيشان كرى بۇ چەڤى بازنى بەلى خواندن ژ لىڤا نافداى بازنى بيت.
- ئەگەر دوو ياريزان يەكسان بون ب تنى لسەر پلا ئىكى (فقط على المركز الاول) باشتري ھاڤيٽنا دووى ئەگەر يەكسان بوو باشتري ھاڤيٽنا سىي و ھەروەسا ھەكە دەمى ھاڤيٽنا يەكسان بوون دى ھەر ئىكى ھاڤيٽنەكا زىدە دەڤنى ھەتا ئىك بسەرکەڤيت. بەلى ئەگەر لسەر پلا دى بيت ئەنجام دى وەك خو مينيت.

تييىنى // ھاڤيٽنا چەكوچى (رمي المطرقة)

- ئەڤ يارپە ل عيراقى ب گشتى ول كوردستانى ب تايبەت ھاتپە پىشت گوھ ھاڤيٽن ژبەر ھندى ئەم ژى دڤى ڤەرتوكى دا بەحس ژى ناكەين.

* نيك گاشى (الوثب الطويل، العريض): Long Jump

چەند ياسايەك ژ ئىك گاشى: -

- خۇھافىتىن دى ب تىرو پشك دەيتە ئەنجامدان.

- باشتىن خۇھافىتىن دى ھىتە ھژمارتن.

- ھەر يارىزانەك دى (۲) ھەولدانان وەرگريت، باشتىن (۸) يارىزان و (۸) دووبارە (۳) ھەولدانىت دى وەرگريت وئەگەر ژ (۸) يارىزانان كىمتر بوون وى دەمى ھەر ئىك دى (۶) ھەولدانان وەرگريت.

- دريژيا چالا خۇھافىتىن (منطقة الهبوط) = ۹ م ، فرەھى = ۲,۷۵ م

- دريژيا رېكا نيزىك بوونى (طريقة الاقتراب) = ۴۰ م ، فرەھى = ۱,۲۲ م

- دووراتى دناقبەرا تەختى لسەر خۇھافىتىن و دووماھىكا چالى = ۱۰ م

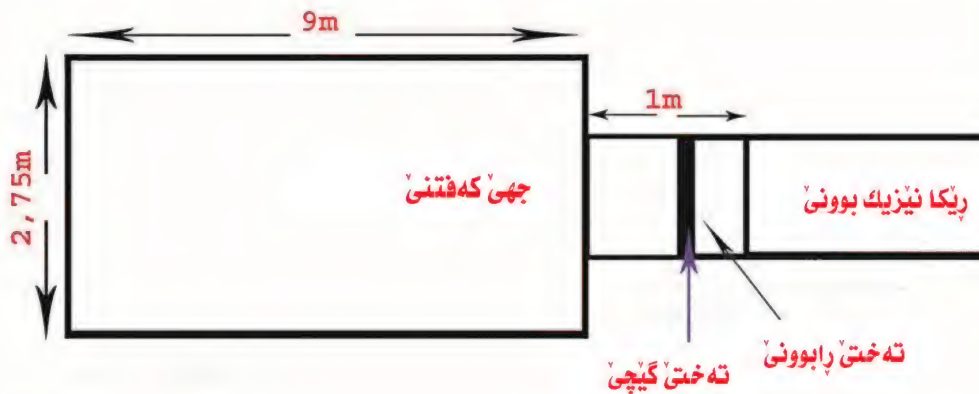
- دووراتى دناقبەرا تەختى لسەر رابونى تا ليثا چالى ئەوا نيزىك بۇ تەختى (۱ - ۳) م

- تەختى لسەرا بوونى (لوحة الارتقاء) ژ دارى يان ھەر مادەكى گونجاي دەيتە دروستكرن و ب رەنگى سىپى

دەيتە بۇياغ كرن دريژى ۱,۲۲ م و پانى ۱۹,۸ سم ← ۲۰,۲ سم، كويراتى = ۱۰ سم

- تەختى ئاخى (لوحة الصلصال) ئەو تەختە ئەوئ لدويىف تەختى لسەر خۇھافىتىن دانن، ھاريكاريا دادقانى

دكەت ودياركرنا خەلەتتى = ۱,۲۲ م و پانى = ۹,۸ سم ← ۱۰,۲ سم، سەحكە وئنى ژمارە (۲۷):



وئنى ژمارە (۲۷)

مەيدانا ئىك گاشى

- بۇ يارىزانى نابىت نىشانا لسەر رېكا نيزىك بوونى يان چالا خۇھافىتىن دانىت بەلى بۇ ھەيە ژدەر قە يان رەخى رېكى دانىت.

- ھەمى خۇھافىتىن دى ھىنە پىشان ژ نيزىكتىن جەي كەفتى پى بۇ سەر خىچا خۇھافىتىن و دى ب شيوەكى ئەستونى بيت بۇ سەر خىچا رابوونى.

هەولدانىن نەسەركەفتى د نىك گافى دا (المحاولات الفاشلة)

– دى ھەولدان نەياسەركەفتى بىت ئەگەر ھەر پارچەكا لەشى يارىزانى ژ تەختى خۆ لسەر ھاڧىتنى ب بۆرىت.

– رابوون ژ دەرڤەى مەودايى خۆھاڧىتنى خەلەتى يە.

– ئەگەر يارىزان بەرى چالى بکەڤىتە سەر عەردى. نىزىك خىچا خۆھاڧىتنى.

– بکارئىنانا ھەر رڤىيەكا خۆ زڤراندنى ل ھەواى خەلەتى يە.

– ڤەگەر پىانا يارىزانى بۆ پىشيا چالى جارەكا دى خەلەتى يە.



نىك گافى بشىوئ ھەلاوستن (التعليق)

✦ رېكېن خۇھافىتتى

۱- رېكاب رېقە چوونى ل ھەۋاى (طريقة المشي في الهواء)

۲- رېكا خۇ ھەلاۋەستنى (طريقة التعلق)

۳- رېكا گروفر كرنى (طريقة التكور، القرفصاء)

باشترىن رېك ژفان سى رېكان رېكاب رېقە چوونا ل ھەۋاى دا، دئىك گافى پېدقۇ چەند پېنگافىن ھونەرى ھەپە (الخطوات الفنية) ئەۋزى ئەفەنە:

۱- نىزىك بوون (الأقتراب)

۲- رابوون (الارتقاء)

۳- فرىن (الطيران)

۴- ھاتنە خارى (الهبوط)

① **كرنا غارا نىزىكبوونى (الركضة التقريبية):** - كرنە غارا نىزىكبوونى كەلەك يا گرنگە چونكى ئەگەر يارىزان نەشەت قى نىزىكبوونى رېك بىخت نەشەت خۇ ھافىتنەكا باش ئەنجام دەت و دبىتە ئەگەرى وئ چەندى كو يانە سەر كەفتى بىت يان خۇ ھافىتنە ژ دوورى تەختى رابوونى ئەفە دبىتە ئەگەرى ژ دەستدانا دووراتىەكى. يا گرنگ ئەۋە يارىزان كا د چ دەم دا دگەھىتە بلندترىن لەزاتى وجەۋا ب تەمامى پى خۇ دانىتە سەر تەختى رابوونى بى خەلەتى و رېكخستنا دووراتىا نىزىك بوونى دگەفەتە ستۆيى رايەنەرى بۇ دانانا نىشانا و رېكخستنا پېنگافان رابوونا دروست.

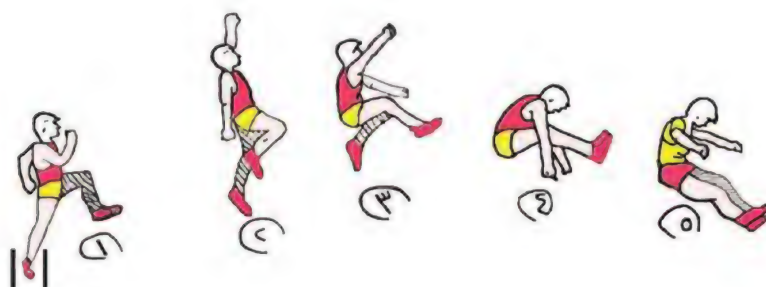
② **رابوون (الارتقاء):** دەمى يارىزان پى راستى لسەر تەختى رابوونى دەت دگەل چەماندنا چۆكى بۇ كىم كرنا گرانى يى لسەر پى رابوونى بۇ ھارىكرنا يارىزانى بۇ سەرى وپىشىى. دقەت شىۋى لەشى يارىزانى ستونى بىت لسەر عەردى لنگى چەپى يى چەماندى بىت لسەر رانى و چۆكى چەپى پالەت بۇ پىشىى وسەرى دگەل كېشانا دەستى راستى دگەل چەماندنا باسكى لسەر زەنكى بۇ دروست كرنا گۆشەكا وەستاي پاشى وى پى راستى ئەۋى تەختى ب جە دەھىلىت سەحكە وېنى ژمارە (۲۸ - ۱).

يارىزان دەستپەكەت بۇ پېشقەبرنا لنگى چەپى تا راست بىنەت پاشى دى دەست پەكەت ب پېنگافىن بھىن.

③ فرين (الطيران):

ئەركى سەرەكى د قى پىنگاڭى دا (فرين) ژ پاراستنا ھەقسەنگى يا لەشى پىك دەيت (التوازن). دەست پىدكەت ب كىشانا لىنگى رابوونى بۇ خارى و پىشى. وئەف لقاندنە پالدا كەمەرى بۇ پىشى. ولنگى رابوونى ل دەستپىكا لقاندنى پى دى چەمىيت. پاشى لنگى سەر بەخۇ دى دەست پى دكەت بۇ بلندبوونى ھەتا دگەھتە ئاستى پى رابوونى (رجل الارتقاء)

لقاندنا باسكان (حركة الذراعين) گەلەك يا گىرنگە، چونكى دبىتە ھەقسەنگى كرنا لقاندنى (التوافق الحركى) و پاراستنا ھەقسەنگى لەشى (حفظ الاتزان) د دەمى فرينى دا سەحكە وىنى ژمارە (۲۸ - ۳).



وىنى ژمارە (۲۸)
رپىكا رېفە چوونى ل ھوای

۱. ④ ھاتنە خارى (الهبوط): دەمى گەھشتنە دووماھىكا فرينى و دەستپىكا ھاتنە خارى چەقى قورسايى لەشى يارىزانى دەست دى پىكەت و كىشانا ھەردوو باسكان بۇ پاشى، و كەمەرى دى خاربيت بۇ پىشى ھەردوو لنگ درىژدبن بۇ پىشى دا دووراتيان پتر بېرن.

وچۆك دى بۇ پىشى چەمىن و كەمەرى دى چت بۇ پىشى وبارا پتر ژ يارىزانان لەشى بەرەف ئەنىشكان بەن سەحكە وىنى ژمارە (۲۹):



وىنى ژمارە (۲۹)
رپىكا ھەلاويستنى (التعليق)

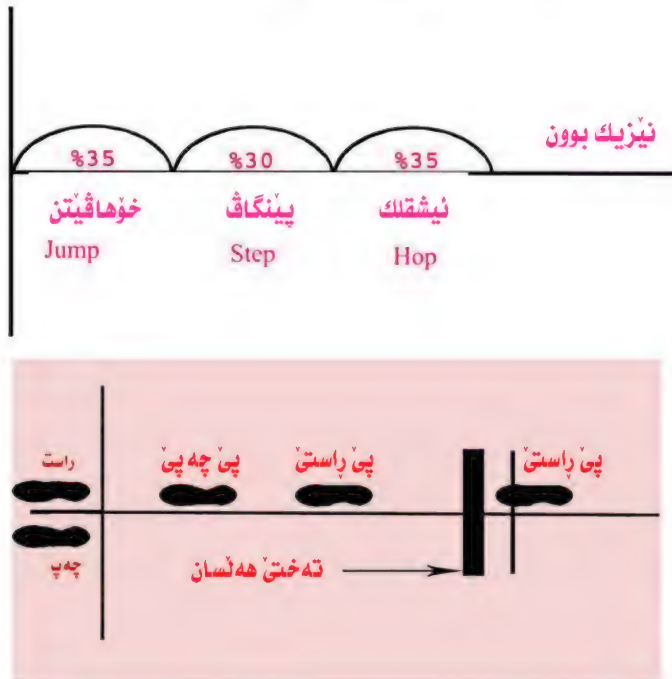
✱ سى گافى (القفزة الثلاثية) Triple Jump

سى گافى پىك دەيت:-

۱- ئىشقلك (الحجلة) : مانا خۇھافىتن لىسەر ئىك لىنگ وھاتنا خار ھەر لىسەر وى لىنگى.

۲- پىنگاڭ (الخطوة) : خۇھافىتن وگەفتن لىسەر پى دى.

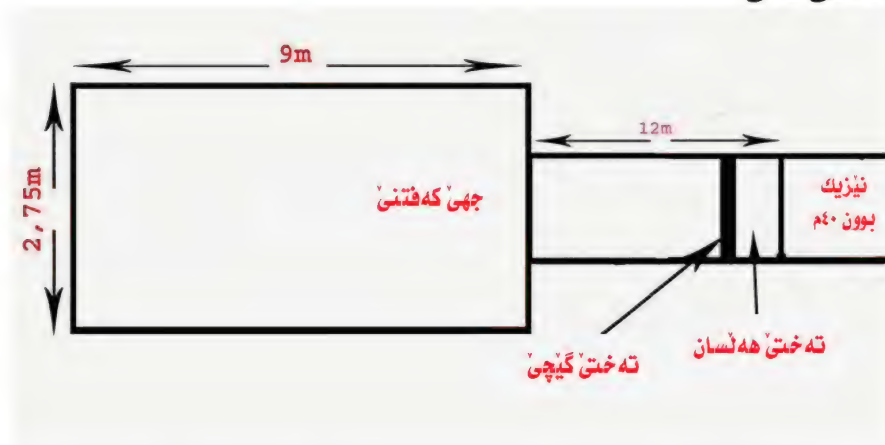
۳- خۇھافىتن (القفزة) : خۇھافىتن لىسەر لىنگەكى وگەفتن لىسەر ھەردوو پىيان.



درېژيا رېكا نىزىكبوونى (طريق الاقتراب) = ۴۰ م ، وفرەھى = ۱،۲۲ م

دووراتى دىناڧبەراتەختى رابوونى ودووماھىكا چالى = ۲۱ م

سەحكە وىنى ژمارە (۳۰): مەيدانا سى گافى



وینى (۱-۳۰) مەيدانا سى گافى

تېپىنى : ياساين سى گافى وەك ياساين ئىك گافى نە وەك مە بەرى ھىنگى بەھس ژى گرىە پىدقى

دووبارەكرنى نىنە.

☆ پېنگافېن سى گاڤيى

۱- ئىشقلك (الحجلة) hop: پىشتى يارىزان غاردانا نىزىك بوونى بدوماهى دئيت (وهك غاردانا ئىك گاڤى) پى رابوونى بهيزل تهختى رابوونى دعت (نموونه پى راستى يه) پى راستى رابوونى يه يارىزان دى پى چەپى دى پالدهت بۇ پىشىى وبى چەماندىن ژ چۆكى ودهستى راستى دى لدوى خۆكيشيت.

دئيت لەشى يارىزانى دگەل سەرى وى ستونى بيت لەسەر عەردى وى دەمى پى رابوونى دى تهختى رابوونى ب جەيلىت دگەل كىمەكى لەشى خاربيت بۇ پاشى پاشى پى راستى دى كەڤىتە سەر عەردى دگەل كىمەكى چەماندا چۆكى دەمى ھاتنە خارى دئيت يارىزان بكەڤىتە سەر تىلان دا يارىزانى حازر بيت بۇ پېنگاڤا دويفدا نابيت لەش گەلەك بلندبيت دا كار نەكەتە سەر لەشى بلەز بۇ پىشىى بەت.

۲- پېنگاڤ (الخطوة) step : دقى پېنگاڤى دا يارىزان دى دەست پىكەت ب پالدا چۆكى چەپى بۇ پىشىى وسەرى ھەتا ران تەرىب بيت دگەل عەردى وپىى بەرەڤ عەردى ولنگى چەپى ب تەمامى دى درىڤىت بۇ پېنگاڤى و لەشى ب شىوئ ستونى دگەل عەردى وباسك دى چەماندى بن لەسەر ئاستى ملان دقى پېنگاڤىدا پى دى ب پانى كەڤنە عەردى وبلنداھيا قى پېنگاڤى بلندترە ژ يا بەرى وى ئىشقلكى (الحجلة) بەلى درىڤىا وى كورتەرە ژى سەكە وىنى ژمارە (۳۰ - ب).



وېنى ژمارە (۳۰ - ب) پېنگاڤىن سى گاڤيى

۳ - **خۇھافىتىن (القفزة) Jump** : دقى پىنگاقى دا ياريزان دى رابىت ب پالدانا چۆكى پى راستى بۇ پىشى دگەل دەستى چەپى وھەردوو باسكان دى بلندكەت بۇ سەرى دگەل لنگى چەپى دى چەمىنت وشىوى لەشى دى وەك ھەلاويستىن بىت (التعلق) د ھەوا دا دگەل پالدانا چۆكى چەپى بۇ پىشى وئىنانا خارى ياھەردوو باسكان بۇ پىشى و لەشى ياريزانى دى شىوى رونشتى وەرگريت پاشى ھەردوو لنگا بۇ پىشى پالەت دگەل چەماندانا كەمەرى.

★ **خۇھافىتىن بلند (القفز العالي) High Jump**

چەند ياساينى گرنىگ دۇھافىتىن بلند دا :-

- = ھەولدان دى ب تىرو پىشى ئەنجامەت (القرعة).
- = دقىت ياريزان لىسەر ئىك پى رابىت.
- = ھەولدان دى نەيا سەركەفتى بىت ئەگەر ياريزان رايەلى (العارضة) بىخت.
- = ئەگەر ژ ئاستى ھەردوو ھەلگران بۇرى بى خۇھافىتىن بەرەف جەى خۇھافتىن دى نە ياسەركەفتى بىت.
- = بۇ ياريزانى ھەيە ژ ھەر بلنداهى يەكى دەست پى بكت.
- = بۇ ياريزانى ھەيە خۇ پاقىت يان پاشبىخت (تأجيل).
- = بۇ ياريزانى نىنە بەردەوامى بۇ خۇھافىتىن بدەت ئەگەر (۳) ھەولدانىت نەسەركەفتى لدويىف ئىك تۆماركەت بلا نە د ئىك بلنداهيدا بن.
- = بۇ ياريزانى ئىكى ھەيە بەردەوامى بدەت بۇ شكاندانا نمرا بياقى.
- = بۇ ياريزانى ھەيە نىشانانا دانىت لىسەر رىكا نىزىك بوونى ب مۆلەتدانا لژنا رىكخستنا يارىى (اللجنة المنظمة).

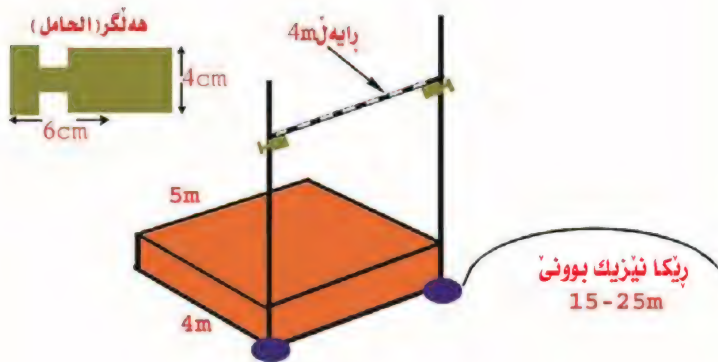
= درىژيا رىكا نىزىك بوونى (طرق الاقتراب) = ۱۵ - ۲۵ م

= درىژى دناقبەرا ھەردوو دەستىن ھەلگرىدا = ۴ ← ۴،۴۰ م

= درىژيا رايەلى = ۳،۹۸ م - ۴،۰۲ م و كىشا رايەلى = ۲ كگم

= دقىت دووراتى دناقبەرا رايەلى وستوونى = ۱ سم بىت

= درىژى وفرەھيا جەى ھاتنە خارى (منطقة الهبوط) = ۵ × ۴ م سەككە وىنى ژمارە (۳۱)



وینى ژماره (٣١)
مهیدانا خو هافیتنا بلند

چهوانیا یه کلا کرنا یه کسان بوونی لسه ر پلا ئیکى
(کسر التعادل على المرتبة الاولى)

١- دى سه حكهينه ژمارين ههولدانين نه سه ركهفتى ل بلنداهيا دووماهى يى دا (عدد المحاولات الفاشلة في الارتفاع الاخير) خودانى كيمتر ههولدانين نه دروست نهو دى پلا ئيكى بدهستقهئينت وهك خشتى ل خارى:-

باريزان	178	181	184	187	190	193	196	ههولدانين نه دروست	ريزبهند
ا	—	✓x	✓	✓x	—	✓xx	xxx	4	دوو
ب	✓	✓	✓	✓x	✓x	✓xx	xxx	4	دوو دووباره
ج	✓	✓	✓x	✓	✓xx	✓xx	xxx	5	چار
د	✓	—	—	✓xx	✓xx	✓x	xxx	5	ئيك
ه	✓x	✓x	✓x	✓xx	✓	✓xx	xxx	8	پينجى

چونكى كيمترين ههولدانين نه دروست
يين ههين ل بلنداهيا دووماهى

(-) = پاشتيخستن (تاجيل)

(x) = نه دروست (فاشل)

(✓) = دروست (ناجج)

۲- دى سەحكەينە ژمارىن ھەولدانىت نەسەرگەفتى دەھمى بلنداھيادا ئەوئى خودانى كىمتر ھەولدانىت نەسەرگەفتى دى بىتە يى ئىكى وەك قى خشتى ل خارى:-

پاريزان	170	173	176	179	182	185	ھەولدانىن دروست	پىزبەند
ا	—	✓x	✓	✓	✓xx	xxx	3	ئىك
ب	✓x	—	✓xx	—	✓xx	xxx	5	سى
ج	✓	✓x	—	✓xx	✓xx	xxx	5	سى دووبارە
د	✓x	—	✓x	—	✓xx	xxx	4	دو

چونكى خودانى كىمترىن ھەولدانىن
نەدروست ل ھەمى بلنداھيا

۳- ئەگەر ھەر وەك ھەقبوون (يەكسان بوون)

ئەگەر يەكسان بوون لسەر خالا (۱، ۲) وى دەھمى دى ھەولدانەكا زىدەكەين بلندكرن و نزمكرنا رايەلى سەحكە خشتى ل خارى:

تېبىنى // ۱- بەس خالاسى دى بو وەك ھەقيا پلا ئىكى دەيتە بكارھينان.

۲- بۇ شكاندنا وەك ھەقيا (كسر التعادل) ئان مانا ئىك ياريزانى بۇ شكاندنا نمرا پيقاى دى

(۲سم). رايەلى بلندكەين يان نزمكەين بەلى بۇ دياركرنا پىزبەندى (۳ سم بلندكەين).

پاريزان	170	173	176	179	182	185	188	191	ھەولدانىن نەدروست	190	192	پىزبەند
ا	✓	✓x	—	—	—	✓x	✓	xxx	2	✓	x	دو
ب	—	—	—	✓	✓x	✓x	✓	xxx	2	x		سى
ج	—	—	x	—	—	✓x	✓	xxx	2	✓	✓	ئىك
د	✓	✓x	x	—	—	✓x	✓x	xxx	4			چار

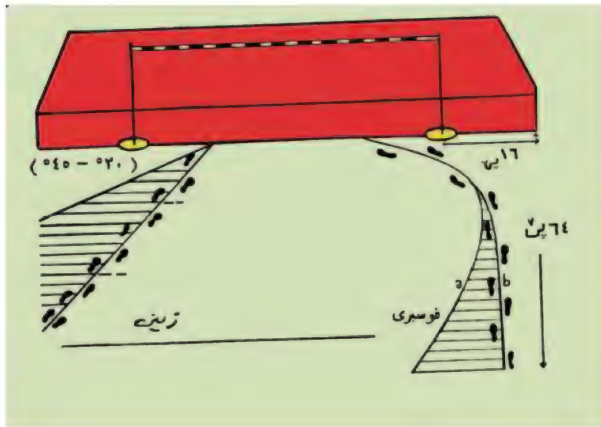
★ رېكېن خۇھاقىتتا بلند

۱- رېكا فېسبۇرى (پشت وپشت)

۲- رېكا مەقەسى (مقص)

۳- رېكا زىنى (السر حية)

باشترىن رېك رېكا فېسبۇرىيە و يارىزان شىايىنە باشترىن ئەنجام بدەست خۇفە بىنن، قى رېكى ۲.۴۰ م خۇ ھاقىتى يە. ئەگەر يارىزانى پى راستى بكار ئىنا دى كەتە غار بۇ لايى چەپى و ئەگەر پى چەپى بكار ئىنا دى كەتە غار بۇ لايى راستى. بەلى رېكا زىنى ئەگەر يارىزان پى راستى ب چىت دى بۇ لايى راستى كەتە غار و بە پىچەوانە. يارىزان دقى خۇ ھاقىتنى دا بشىوھكى كفانە كەتە غار و لدەمى نرىك رايەلى دبىت دى خۇ زفرىنت تا مىل چەپى دگەل لنگى چەمپى ستوون بىت لسەر عەردى وپى راستى ئەوئ دوویر ژ رايەلى دى پى رابوونى بىت سەحكە وپنى ژمارە (۳۲).

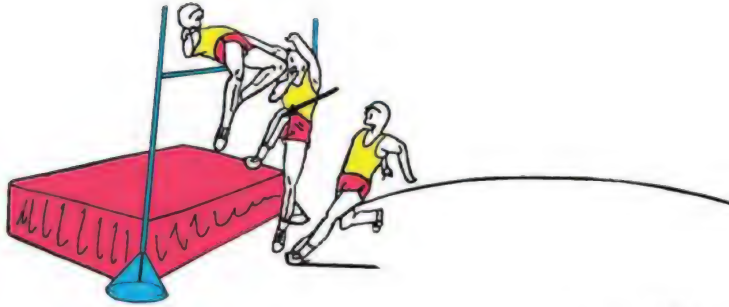


وپنى ژمارە (۳۲)

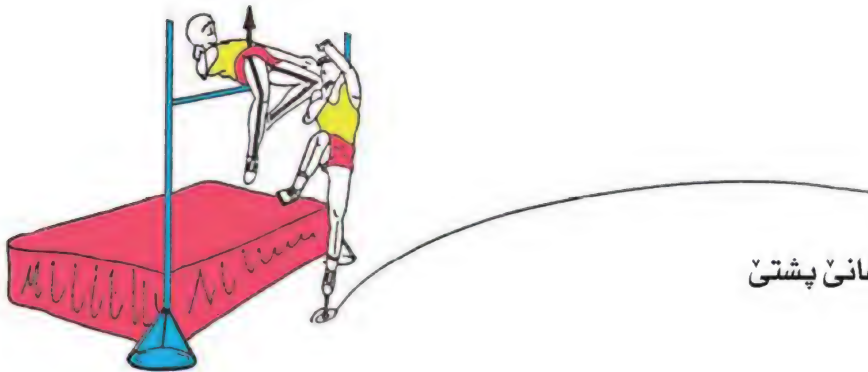
جىوازی دناقبەرا رېكا زىنى و فېسبۇرىدا

بۇ نمۇنە دەمى يارىزان لنگى راستى بكار بىنىت وى دەمى يارىزان پى بلند بووى (القدم الناهضة) دى ل خالا بلند بوون دەت (نقطۃ النهوض) پى دى زفرىت ب مەرجهكى تەرىب بىت دگەل رايەلى و دگەل دروست كرنا گوشەكا (۱۸۰°) پلە و لنگى راستى دى ب تەمامى درىژبىت و لیدانا نیشانا رابوونى. بەلى لنگى چەپى ب چەماندى ژ جوكى دى تەرىب بىت دگەل عەردى و ھەر دوو باسك ب چەماندى ژ ئەنىشكى ل ھەردوو تەنستان و چەقى قورسايى دى كەفیتە سەر پى راستى پاشى دى عەردى پالدمت و لدەمى بلند بوونى دى خۇ ل ھەوا زفرىنىت و ھەردوو باسك دى درىژبن.

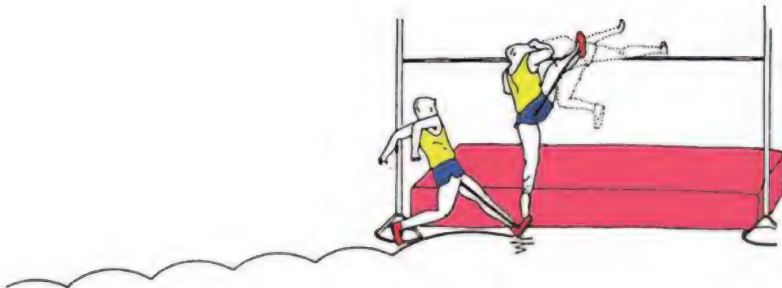
بۇ ھارېكرنا دروستكرنا شېۋى كىفانەى ل ھەۋاى ژ ترسېن كەفتنا رايەلى ياريزان دى چەماندەكى دكەمەرىدا دروست كەت ژلايى بربرا پىشتى قە ۋەسا دياردبىت كو پاتكا سەرى يا نيزيك پانييىن پىى بووى.



وينى ژمارە (۳۳ - أ) دانانا پى راستى د رېكا فسبورى



وينى ژمارە (۳۳ - ب) شېۋى كىفانى پىشتى
و سەرى ھەردوو لنگان



وينى ژمارە (۳۳ - ج)
رېكا خۇھافىتتا زىنى (السر جي)

✱ **خوْهاقِيْتنا ب داری (القفز بالعصا) (الزانا) Pole Vault**

- داریٰ خَوْهَافِئَتِنِی: ھر یارِزانہ ک داریٰ خویٰ ییٰ تائبہت دی بکارئینیت نابیت یارِزان داریٰن نیکو دوو بکار بینن بی دلیٰ خودانی. ژگہ لہک مادان دھیتہ دروست کرن و دریژی و ستیریا وی نہ گہ لہک یا گرنگہ.

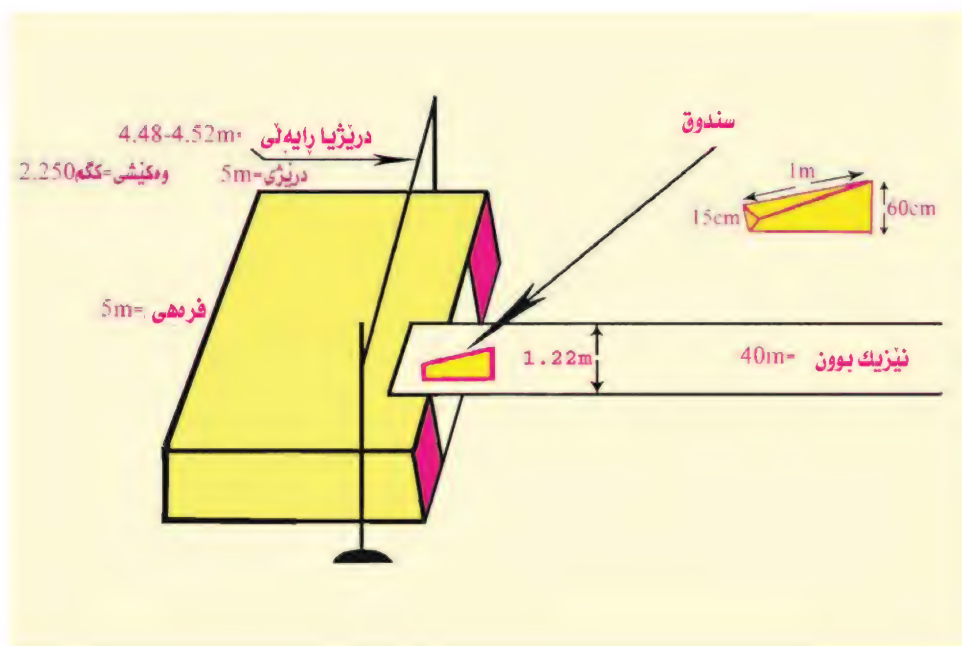
- سندھو چکالاندنی (صندوق الغرس): خوہاقتنا ب داری دی د سندھو کہی دا بیت ب ژمارہیہ کا گونجای ہاتبیتہ دروست کرن و یادناف عہریددا و لیقین وئ ل ناستی عہردی و دریژیا وئ (۱) م و فرہیا وئ ژلایئ پیثی (۶۰) سم و فرہی ژلایئ یاشی (دووماہیکئ) (۱۵) سم.

دریژیا بوارئ غاردانا نیژیک بوونی = ۴۰ م و فرهی ۱،۲۲ م

دووراتی دناقبہ راہ ردو ستوونین ھہ لگر = ۴,۲۰ م ← ۴,۳۵ م

دریژی و فره‌هیا جهی که قتنی $0 \times 0 = 0$ م

سه حكه وینى ژماره (۳۴).



وینی ژماره (۳۴)
بیایځی خوځایتناب داری

= دەمى خۇھاقىتتا ياريزانى = (۲) خولهك.

= ئەگەر دار دەمى خۇھاقىتتى دا شكهست ههولدان دى هيتته دووبارهكرن.

= بۇ ياريزانى ههيه ستوونا فهگوھىزت ژ جه چ بۇ پيشى يان پاشى ب دووراتيا (۶۰) سم.

= ههولدان دى يا نهسهركهفتى بيت ئەگەر ياريزان رايهلى بيخيت.

= ههولدان دى هيتته هژمارتن نهيا سهركهفتى ئەگەر ياريزان بسهر دارى بكهفيت يان دهستى ژىرى

بسهر بيخت يان دهستى سهرى بسهر بيخت.

= بۇ ياريزانى ههيه ژ چ بلنداهيهكى دهست پى بكهت ب مهرجهكى نهو بلنداهى ژيا دهست پيكرنى بلند

تربيت.

= ئەگەر ياريزانى سى ههولدانين نهسهركهفتى كرن لدويش ئيك نهديك بلندازى دا بيت وى دەمى دى

ياريكهرى ژيارى دهرئىخن و نهوى ماف نينه يى بهردهوام بيت لسهر يارى.



**** پېنگافین خوھاقیتتی**

۱- گرتنا داری

۲- غاردانا نيزيك بوونی

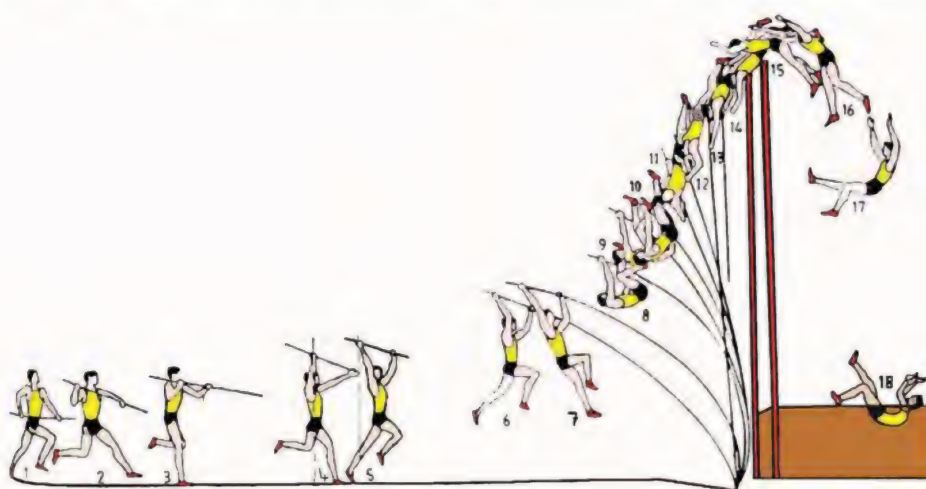
۳- چکلاندنا داری د سندوقی دا

۴- خوھلاویستن و کیشان

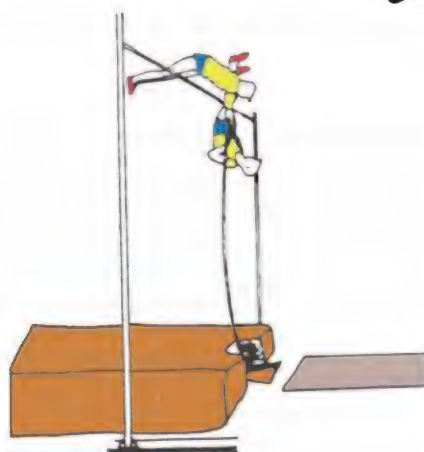
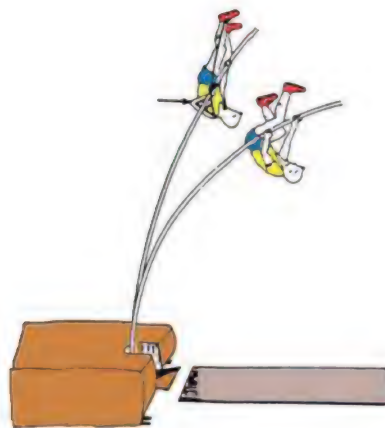
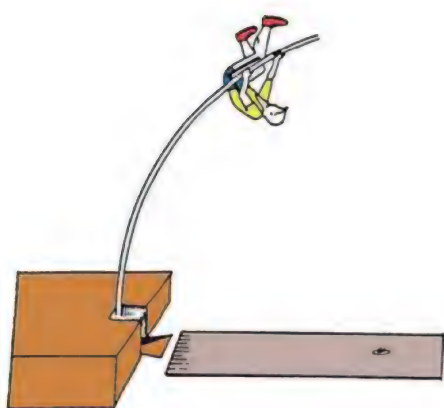
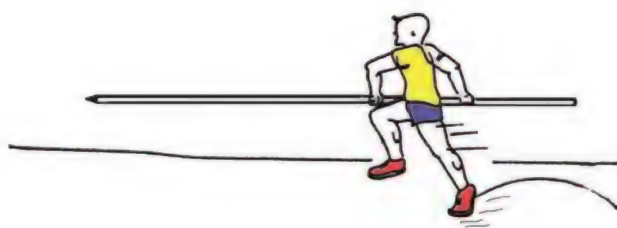
۵- زفراندن و خو بهردان

سه حكه وینى ژماره (۳۵):

تییینی // زۆربه یا یاسایین بازدانى ب داری وهك یاسایین بازدانى بلند بهرى نهو مه به حس کریه.



وینى ژماره (۳۵) پېنگافین ته کنيكى د خوھاقیتنا ب داری (المراحل الفنية للقفز بالزانة)



پرسیار

پ۱/ نیشانا راست (✓) و نیشانا خەلەت (X) بەرامبەر هەر ئیک ژ فان دانه.

أ- تلپ(قرص) ژ ئاسنی یان کانزای دهیته دروست کرن و سه ری وی حلیه.

ب- پارسه ننگ (ثقل) دی دناف باز نه کی داهینه هافیتن نیف تیرئ وی ۵، ۱۳، ۲.

ج- پینگافین خو هافیتنا ئیک گافی پیک دهیت ئیشقلک + پینگاف + خو هافیتن.

د- د هافیتنا بلنددا دقیت یاریزان لسه ئیک لنک خو پاقیت.

ه- د خو هافیتنا ئیک گافی دا بو یاریزانی ههیه نیشانی لسه ریککی یان جهی خو هافیتنی دانیت.

پ۲/ شاشیپن هونه ری یپن هافیتنا تلپی بژمیره؟

پ۳/ به رسقا راست هه لبریره؟

أ- گو شا بیافئ هافیتنا رمی

ب- گرانیآ تلپی بو زه لمان

ج- درپژیا رمی بو ژنان

د- پانیآ ته ختی رابوونی د ئیک گافی دا

ه- دووراتیا غاردانا نیژیک بوونی د خو هافیتنا ب داری ۴۰ م ، ۲۵ م ، ۳۶،۵ م

پ۴/ پینج ژ یاسایپن خو هافیتنی بژمیره؟

۴۰ ، ۳۴،۹۲ ، ۲۹

۱،۵ کگم ، ۳ کگم ، ۲ کگم

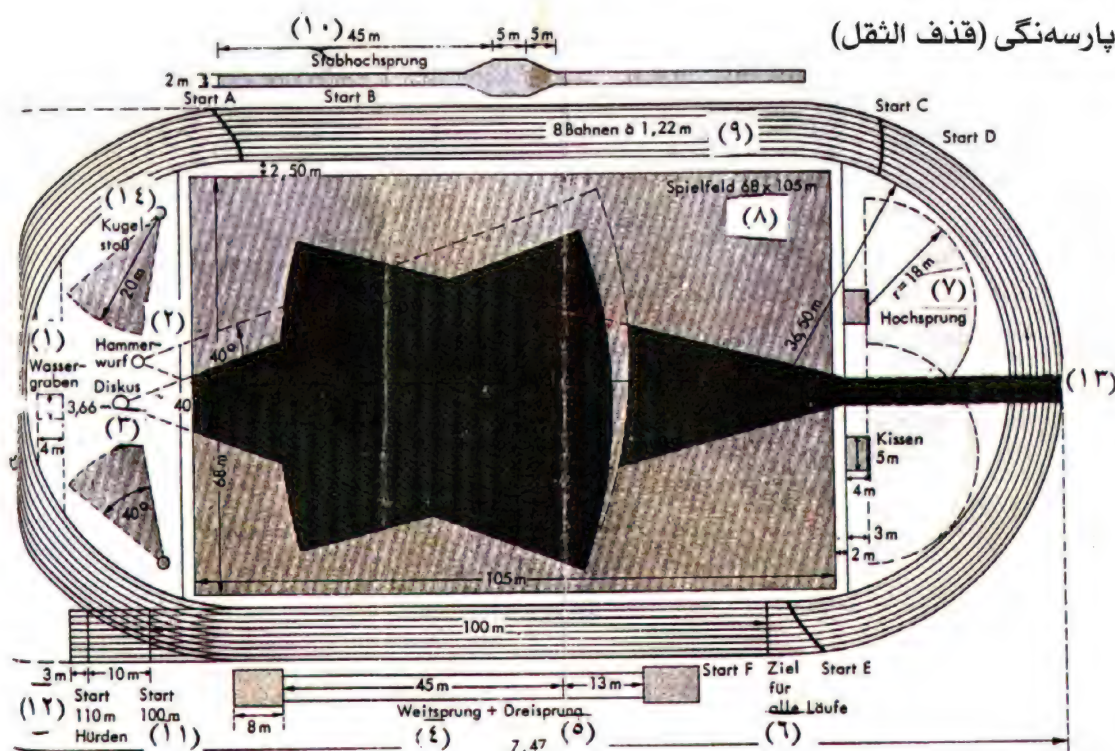
۲۲۰ سم ، ۲۶۰ سم ، ۲۱۰ سم

۲۰ سم ، ۱۰ سم ، ۱۵ سم

گۆره پان و مهيدان يان ياريين بهيز وجهى بهريكانا دهستنيشانكرنا وان

كلييل :

- ۱- چالا ئاقى (حفرة الماء)
- ۲- بازنا چهكوجى (دائرة المطرقة)
- ۳- بازنا تلپى (دائرة القرص)
- ۴- ئىك گاقى (الوثب الطويل)
- ۵- سى گاقى (الوثب الثلاثي)
- ۶- خيجا دووماهيكى (خط النهاية)
- ۷- خۇهاقیتنا بلند (القفز العالي)
- ۸- ياريگايا ته پايى ۶۸ X ۱۰۵ م
- ۹- ههشت (۸) بوار ههر بوارەك ۱،۲۲ م
- ۱۰- خۇهاقیتنا ب دارى (الزانا)
- ۱۱- دهستپىكا ۱۰۰ م (بداية ۱۰۰ م)
- ۱۲- دهستپىكا ۱۱۰ م بهر بهست (بداية ۱۱۰ م حواجن)
- ۱۳- هاقیتنا رمى (رمي الرمح)
- ۱۴- پالدا نا پارسهنگى (قذف الثقل)



ويىنى گوره پان و مهيدان - ياريين بهيز - جهى بهريكانا جودا جودا

پوختەيەك ژياسايين تە پا دەستی

بناقى خودايى مەزن ... بدیتنا ھەریا ریزانەکی پیشکەفتنا ھەریاریەکی یا پابەندە
فیرکرنی و فیربوونی د قوناغین دەسپیکا فیربوونی دا بقی دیتنی قوتا بخانە فیرگەھەکا
سەرەکی یە سەر بنەمایین زانستی و رەوشەنبیری و ھەریاریزانەك سەر قان بنەمایان بەیتە
پەرودەکردن دی پاشەرۆژەکا باش پیشکیشی مللەتی خۆکەت.

ب راستی ئەقرو ل کوردستانی نەبوونا پروگرامەکی خویندنی یی ریک و پیک وەك ری
نیشانەدەرەك بۆ قوتابیان و ماموستایین وەرزی ھۆکارەكە بۆ نە پیشکەفتنا یاریزانان ل ناستی
جیھانی ژبلی فیژى کۆمەکا کیشان بۆ دادقانان دروست دکەن دەمی بریقەبرنا یاریان.

یاریا تە پا دەستی یاریەکا بەر نیاسە و جەماوەرەکی زی دەیی ھەى ئەقرو کوردستان
پیدقی پروگرام و یاسایین باش ھەیە بۆ پیشقەبرنا مللەتی. ئەم ژى وەك نامادە کارین قى
پروگرامی بشیین بۆشایەکا پروگرامی خۆ پرېکەین ژقى یاریی و خزمەتەکی بگەنجین خۆ
بگەھینین.

نامادەکار

دهستپيك

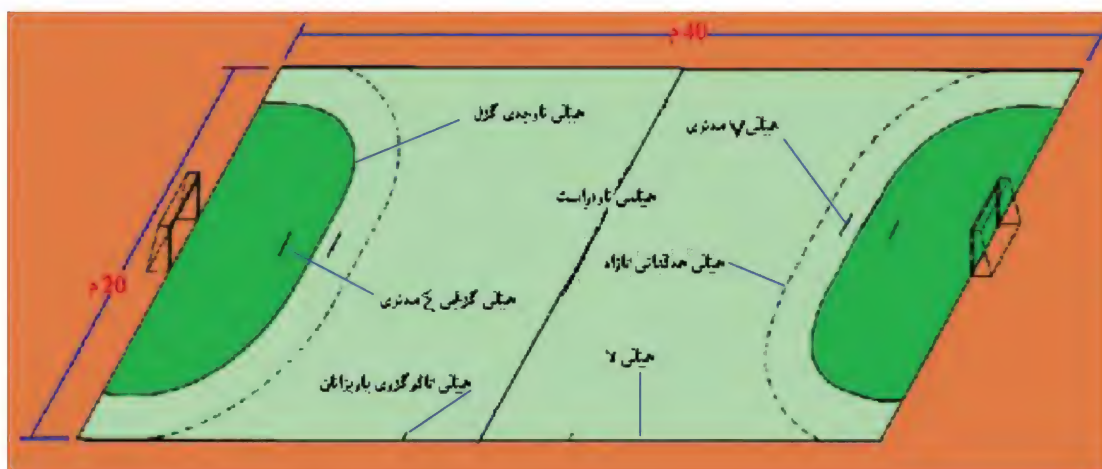
ميژووييا ته پا دهستی

ميژوونيشيستان جياوازييا هه ي بو دياركرنا ته پا دهستی ل جيهاني هندك دهستپيكا قى ياريى قه دگيرن بو راهينه رى جمناستيكى يى دانيماركى (هونگهر نيلسن) ماموستا بو ل قوتا بخانا باژيرى (لاو دروب) نه قه زى ل سالا (۱۸۹۸) ناقى وى كره ته پا دهستی (HANDBALL) و هندك دبىژن نه ق ياريه يا هاتيه وەرگرتن ژ چيکو سلوفاكيا ل سالا (۱۹۰۲) و گوتنا هه ي نه ق ياريه ل نوكرانيا ل سالا (۱۹۱۹) هاتيه كرن به لى به هرا پتر ژ ميژو نيشيستان د زقرينن بو ماموستايى جمناستيكى نه لمانى (ماكس هيرز) ده مى شهرى جيهاني ئيكى نه ق ياريه هاتيه ديتن بو ياريزاني جمناستيكى چونكى ب نه قى ياريى دده مى دهستپيكرنا پروگرامين زقستانى دا. نه وژى ب هاريكارييا ماموستايى په يمانگه ها ماموستايان ل بهرلىنى بناقى پروقيسور (شيله ر)ه بو خو نه ق ياريه دانا و دهست پيكا قى ياريى هه ر كچا نه ق ياريه دكر و بو جارا ئيكى ههشت تيميت كچان هه بوون دناق هول جمناستيكى دا ل بهرلىنى، پاشى دهستپيكا ساليين هه قتييا نه ق ياريه ل عيراقى دهست پى كرىه و پشتى قه گه ريانا چهند ماموستايه كان ژ نه لمانيا ژوان دكتور (كمال عارف) نيك ژدانه رين قى ياريى بوو ل عيراقى و نه ق ياريه ل دووماهيك سالا (۱۹۷۲) هاتيه كوردستانى و ل سهر ئاستى قوتا بخانان سهرلدا.



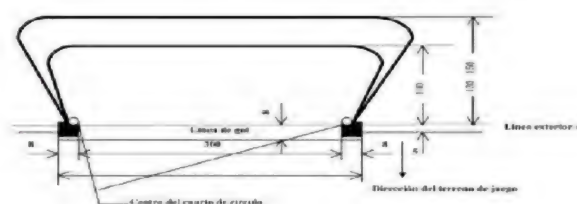
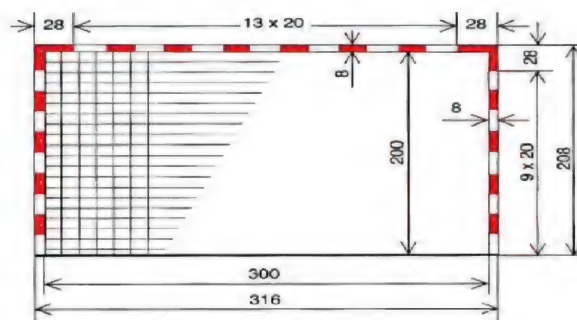
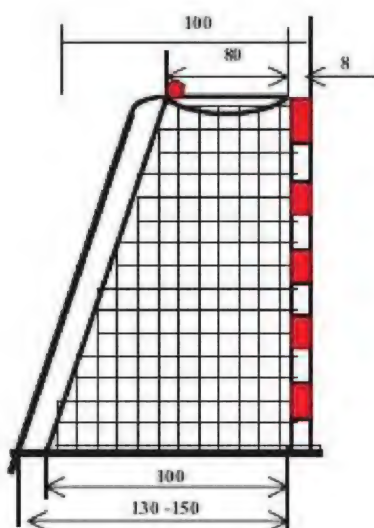
بہندی (۱) یاریگہ

۱-۱ یاریگه هب شیوی لاکیشی یه دریژی (۴۰)م و فرهی ژ (۲۰)م پیك دهیت ژ دوو دهقهران. دهقهره گولی و دهقهره یاری و ههردوو خيچين دريژ دبیژنی خيچين تهنستی و ههردوو خيچين کورت دبیژنی خيچين گولی دناف بهرا ههردوو ستوونا دبیژنی (گول) نابیت ب چ رهنگان دهست کاری دیاریگه هیدا بهیته کرن ژ بو هندئ تیمهك مضای ژئ وهرگریت و رهخ و رویین یاریگه هی بهینه فالاکرن بکیماتی (۱)م ژ ههردوو تهنستان و (۲)م پشت ههردوو خيچیت گولی. سه حکه وینی ژماره (۱).

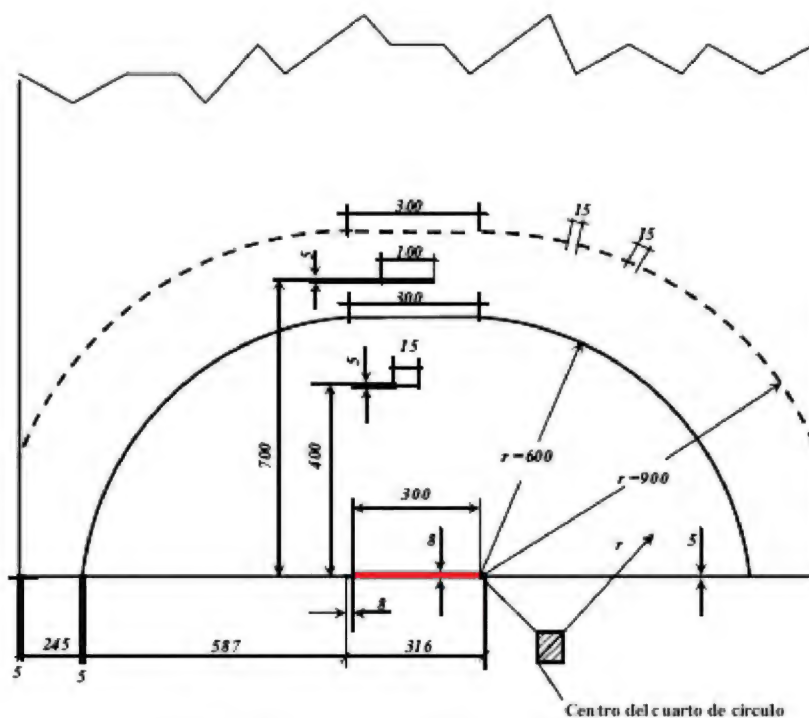


وینى ژماره (۱) بیقه رین یاریگه هی

۲-۱ هەر دوو گۆل نىڭ خىچا گۈلى دادى ھىنە دانان ژ دەرۋە دىقەت لىسەر عەردى بېيىنە ئاسىكرن
 بلىندى (۲) م و فرمى (۳) م و دىقەت ژ پشتى ب تۈرەكى بېيىنە نخافتن ژ بۆ ھندى تەپە ژى
 دەر نەكە قىت. سەككە وئى ژمارە (۲).



۳-۱ هه می خيچ پارچه کن ژ ياريگه هی و دقیت خيچا دناف بهرا ههردوو ستوونین گۆلی پانیا وی
(۸) سم بیت و پانیا هه می خيچین دی (۵) سم بیت. سه حکه ویني ژماره (۳).



ویني ژماره (۳) خيچیت دهقهر گۆلچي

۴-۱ بهرامبه ر هه ر گۆله کی دهقهر گۆلی هه یه بخيچه کی دیاردکه ن دبیزنی خيچا (۶) م. سه حکه
ویني (۳).

۵-۱ خيچا هافیتنا سه ربه ست (خيچا (۹) م) خيچه کا پارچه پارچه یه بوریا ژ (۳) م ژ دهرقه ی
دهقهر خيچا گۆلی و دریزی دناف بهرا فان پارچان دا یه کسان (۱۵) سم. سه حکه ویني ژماره (۳).

۶-۱ خيچا لیدانى (۷) م بدریژیا (۱) م ئیکسه ر بهرامبه ر گۆلی و ته ريب دگهل خيچا گۆلی بدیراتیا
(۷) م ژ خيچا گۆلی. سه حکه ویني ژماره (۳).

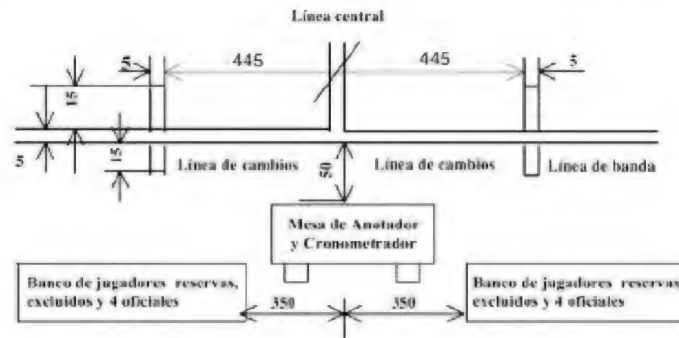
۷-۱ خيچا گۆلچي (۴) م بدریژیا (۱۵) سم ئیکسه ر بهرامبه ر و ته ريب دگهل خيچا گۆلی بدووراتیا
(۴) م. سه حکه ویني ژماره (۳).

۸-۱ خيچا نیقی ژ ههردوو خالین خيچین ته نشتان دگه هینيته ئیک.

۹-۱

دەڤەرا گھۆرینا یاریکەرەن پارچەکە ژ خێچا تەنشتی و دەیتە درێژکرن ژ خێچا نافەر راستی بدیرێژیا (۴,۵) م حەتا جھێ گھورینی ب خێچەکا تەریب دگەل خێچا نافەر راستی بدیرێژیا (۱۵) سم بۆ نیڤەکا خێچا تەنشتی ب (۱۵) سم بۆ ژ دەرڤە. سەحکە وینی (۴).

وینی ژمارە (۴)
دەڤەرا گھۆرینا یاریزانان



بەندی (۲) دەمی یاری، هیماي بدوماهیک ئینانا یاری دەمی ژێ هاتیە برین:

دەمی یاری:

۱:۲ دەمی یاری بۆ هەردو رەگەزان د سەر (۱۶) سالییدا ژ دوو گیم پیک دەیت هەر گیمەك دەمی (۳۰) خولەك. دەمی یاری بۆ (۱۲ - ۱۶) سالی دوو گیمە هەر گیمەك (۲۵) خولەك پیک دەیت و ژیی (۸ - ۱۲) سالی دوو گیمە هەر گیمەك (۲۰) خولەك پیک دەیت و دەمی بهین ڤەدانى دناڤهەرا هەردوو گیمان دا (۱۰) خولەكە.

۲:۲ ئەگەر یاری وەك هەڤی بدوماهیک هات . دڤیت تیمەك ببەت دى دوو گیم هیئە زیدەكرن هەر گیمەك (۵) خولەك و بهینڤەدان بهین دناڤهەرا وان دا (۱) خولەك و هەكەر وەك هەڤ بوون دى هیئە زیدەكرن بۆ دوو گیمین دى و ئەگەر هەر وەك هەڤ مان بو ئیك لاكرنى دى لیدانین (۷) م ئەنجام دەن. سەحکە وینی ژمارە (۵).

دەمی زیدەكری هەردەم ژ دوو گیم پیک دەیت و هەر گیمەك ژ (۵) خولەك. پشتی دوماهیا (۵) خولەك، خولەكا ئیكى هەردوو تیم نیڤا یاریگەهێ دى گوهۆرن بیى ماوى بهینڤەدانى. هەكە وەكەڤبوون دوو گیمین دى هیئە ئیكلاكرن بۆ دیاركرنا سەرکەفتی. سەحکە شیوی ژمارە (۵).



وئنى ژماره (۵) ليدانا (۷) مەترى

نیشاننا ب دووماھىك ئینانا یاریی؛

۳:۲ یاری دەست پیدکەت فیتکا دادفانان دناڤ یاریگەھیدا بجهئینانا لیدانا دەست پیکى و بۆ دووماھىك ئینانا یاریی دەم ژ میړا ئوتوماتیکى ئەوا ھەللاویستی دناڤ ھولیدا دى بدوماھىك ئینت یان فیتکا دەم گری دى دووماھىی ب یاریی ئینیت.

۴:۲ ھەر سەرپىچىەك یان رەفتارەکا نە وەرزشى بەیتە کرن. بەرى یان دگەل نیشاننا دووماھىی (گیمى) ئیکى یان گیمى دووئ و ھەر وەسا دگیمین زیدەکرى (دا) دقیت سزایی سەرپىچىی وەر بگريت وپشتى یارى بدوماھى بیت.

۵:۲ بجهئینانا تايبەت یا پیدقى ب جهئ یاریزانان و گوھوریناوان کار پى دەیتەکرن دەمى بجهئینانا لیدانا سەربەست دقیت ھەقالین لیدەرى (۳) م ژ خىچا (۹) م دووربن و بەرامبەر تیما ھەفرک راوەستن.

۶:۲ لدەمى سەرپىچىا یاریزانان یان گارگيرین تیمى تووشى سزایی کەسى دبن بۆ وئ سەرپىچىی و سقک پیکرنا نە وەرزشى لدەمى ھاقیتنا سەربەست یان لیدانا (۷) م.

۷:۲ ئەگەر بۇ دادقاندا دياربوو كو دەمگري نيشانا دووماهيى چ (گيىمى ئىكى يا گيىمى دووى يان دەمى زىدەكرى) يارى پيش وهخت يا هاتيه ليدان دقيت ياريزان دناف ياريگههيىدا بمينن و ئەوژى دەمى كيىم لسەر ياريى تمام بكنن، ئەگەر دەم دگيىمى ئىكىدا بسەر قەچو وى دەمى دى ژ گيىمى دووى هيىتە كيىم كرن بهلى ئەگەر دگيىمى دووى دابوو دى وهك خو مينت.

دەمى برى (دەمى هاتيه قەبرين):

۸:۲ دەمى برى دى يى بخورتى بيت (دقيت يى پيگيربيت ب دەمى هاتيه قەبرين و بقى شيوى ل خوارى) (اجبارى).

أ- ل دەمى دەستەسەرگرنى بۇ دەمى دوو دەقيقان يان دوورئىخستن.

ب- ل دەمى دانا دەمى برى بوچ تيمەكى.

ج- ل دەمى دانا ئىشارەتا فيركى ژ دادقانى دەمى، يان سەرپەرشتى ياريى.

د- ل دەمى پيىدقى بيت بۇ هەردو دادقانان ل گەل ئىك راويژيى (دانوستاندن) (تشاور) بكنن.



ويىنى ژمارە (۶)

نیشانا دەمى برى

۹:۲ هەردوو دادقانين گورەپانى بريارى دن كادى كەنگى دەم دەسپيدكەت و كەنگى دى راوہستيت ولگەل دەمى برى. دادقان ئىشارەتى دەتە دادقانى دەمى كو دەمى راوستيت ب سى فيركين كورت و دگەل ئىشارەتا دەستى ژمارە (۱۶) و دەسپيكرن دى ب فيتكا دادقانى بيت.

۱۰:۲ ھەر تيمەكى ماڧ ھەيە ئىك خولەكى وەربگريت وەك دەمى برى بۇ ھەر گيىمەكى ژ گيىمين زىدەكرى ناگريت.

بەندى (۳) تەپە

۱-۳ تەپە دەھىتە چېكرن ژ پىستى يان كەرەستەكى دەستكر و دقيقت يا خربىت و نابىت رويى وى
يى ژ دەرڧە (سطح خارجي) يى برسقى بىت.

۲:۳ قەبارى تەپى و چىو و كيش ، دەھىنە بكارئىنان ل ھەر ژىھەكى وەكى دياركرى:

۱- (۵۸ - ۶۰) سم ، (۴۲۵ ، ۴۷۵) گم (قەبارى ژمارە ۲ يان ئىگرتنا نىف دەولەتى يا تەپا دەستى بۆ
كورپىن پىگەھشتى و لاوان (ژيى ۱۶ سالى و سەردا).

۲- (۵۴ - ۵۶) سم ، (۳۲۵ - ۳۷۵) گم قەبارى ژمارە ۲ يا ئىكەتيا نىف دەولەتى يا تەپا دەستى بۆ
تيمىن كچىن پىگەھشتى و لاوان (ژيى سەر ۱۴ سالى) و كورپىن پى گەھشتى (ژيى ۱۲ تا ۱۶ سالى).

۳- (۵۰ - ۵۲) سم ، (۲۹۰ - ۳۳۰) گم ژمارە ۱ ئىكەتيا نىف دەولەتى يا تەپا دەستى بو تيمىن كچ
پىگەھشتى (ژيى ۸ تا ۱۴ سالى) و كور (ژيى ۸ تا ۱۲ سالى).



- ج -



- ب -



- ا -

ويىنى ژمارە (۷) قەبارە و چىو تەپى

۳-۳ ل ھەر يارىھەكى دقيقت دوو تەپىت ياسايى يان زىدەتر ئامادەبن، تەپىن يەدەك دقيقت ل دەڧ مېزا
دادقانى بن ل دەمى يارىي.

۴-۳ دادقانىن گورەپانى بربارى دهن كەنگى دى تەپا يەدەك ھىتە بكارئىنان. ول قى دەمى دقيقت
دادقانىن گورەپانى تەپى بزوو ترين دەمى بگوھورن دايارى گەلەك نەراوہستيت و دا خو دووركەن
ژ دەمى بربى.

بەندى (۴) تىم ، گوھۇرپىنا يارىزانان . كەلۈپەل .

تىم :

۱:۴ تىم پىك دەيت ژ (۱۶) يارىزانان نابىت زىدەتر ژ (۷) يارىزانان ل ناف گورەپانى بن ل دەمى يارىي ، و يارىزانىن دى يىن يەدەكن ل ھەمى دەمى يارىي يى ياسايى ، دقېت تىم يارىزانەكى ژ يارىزانىن ناف گورەپانى دەست نىشانكەت وەك كۆلچى . و يارىزانى دەست نىشان كرى وەك زىرەقانى گولى دقېت بىيە يارىزان ل ناف گورەپانى ل ھەر دەمەكى . و ھەر وەسا يارىزانى گورەپانى دقېت بىيە زىرەقانى گولى د ھەر دەمەكى دا . دقېت ھەر تىمەك ئامادەبوونا وان د ناف گورەپانى دا ژ (۵) يارىزانان كىمترنەبن دەمى دەسپىكا يارىي . دىيىن ژمارا يارىزانان زىدەكەن بۇ (۱۶) يارىزانان ل ھەر دەمەكى ل دەمى يارىي سەككە وىنى ژمارە (۸)



وىنى ژمارە (۸)
تىم

پشتى دەستپىكرنا يارىي ، يارى دى بەردەوام بىت خۇ ھەكە ژمارا يارىزانىن تىمەكى كىمتر لى ھاتن ژ (۵) يارىزانان د ناف گورەپانى دا ، و بىر يار دزقرىت بۇ دادقانى كەنگى يارىي بدوووماھى بىنن .

۲:۴ ھەر تىمەك دقېت ھەتا (۴) كارگىران بۇخۇ دەست نىشانكەت دەمى يارىي و ئىك ژ وان دى ھىتە دەست نىشانكرن وەك كارگىرى بەرپرس بۇ ھەيە دانو ستاندىن دگەل تۆماركەرى و دادقانى كاتى و دادقانىن ناف گورەپانى بكەت .

۳:۴ يارىزانان يان كارگىرى تىمى بۇ ھەيە بەشدارىي بكەت ئەگەر ل دەسپىكا يارىي يى ئامادەبىت و نافى وى يى تۆمار كرىبىت و ئەو يارىزانىن پاشى دەيىن دقېت بەيىنە تۆماركرن ژ لايى تۆماركەرى و دادقانى دەمى .

۴:۴ ياريزانى يەدەك دىشېت خۇ بگوھۆرىت د گەل ياريزانى ناف گورەپانىدا ل ھەر دەمەكى بشېوھكى بەردەوام بى پرسياريا دادفانىن دەمى يان تۆماركەرى بەس دىقېت ياريزانى ناف گورەپانى دەرکەفېت بەرى ياريزانى يەدەك بچېتە دناف گورەپانى دا . و دىقېت ئەو ياريزانى دەرکەفېت و بچېتە ناف گورەپانى ل جھى خىچا گوھۆرىنېن يا تايبەت ب تېما وېقە و ھەروەسا گوھۆرىنا گولچى ژى.

۵:۴ دىقېت سزادانا گوھۆرىنا نە دروست ب دەستەسەرکىرنا ياريزانى سەرپېچى كرى بۇ دەمى دووخولەكان، و ھەكە زېدەتر ژ ياريزانەكى سەرپېچى كر د ئىك دەم دا ياريزانى بەرىكى سەرپېچى كرى ئەو دەيتە سزادان يارى دەست پى دكەتەقە ب ھاقىتەنا ئازاد بۇ تېما بەرامبەر.

۶:۴ ھەكە ياريزانەكى زېدە ھاتە ناف گورەپانىدا نەكو بۇ گوھارتى ل گەل ياريزانەكى دى ، يان ھاتە ژۆر كو ياريزانەكى گوھارتى بەس ب رەنگەكى نەياسايى ھاتە دناف گورەپانى دا ژ جھى گوھۆرىنى دىقېت بېتە سزادان ب دەستەسەرکىرى بۇ دەمى دووخولەكان ، و دىقېت ژمارا ياريزانىن وى تېمى د ناف گورەپانى دا كېم بکەن ياريزانەك بۇ دەمى دوو خولەكان دەرکەفېت. ئەگەر ئەو ياريزانى دەستەسەر ھاتە ناف گورەپانى ھېشتا دەمى دەستەسەريا وى تەمام نەبووى دى ياريزانەكى دى وى دەمى تەمامكەت ئەوئ ماى و ئەو ياريزان بۇ دوو خولەكېن دى دى ھېتە دەستەسەرکىر.

كەلۈپەل:

۷:۴ دۇئەت ھەردوو تىم جلكىت وان ژىك جودابن برەنگى و چىكرنى و ھەر تىمەكى ياريزانىن وى
جلكىن وان وەك ئىك بن و گولچىين ھەردوو تىما د جودابن.

۸:۴ دۇئەت جلكىن ياريزانان يىن ژمارەكرى بن ، و دۇئەت ژمارە ژ بلنداھيا ۲۰سم كىمتر نەبىت ل سەر
پشتا ياريزانان و ۱۰سم كىمتر نەبىت ل سەر سىنگى وان. و ژمارىن دھىنەبكار ئىنان (۱ - ۹۹) و
دۇئەت رەنگى ژمارا ژ رەنگى جلكان جودابىت بۇ دياركرنى سەككە وىنى ژمارە (۹).



وینى ژمارە (۹)
ژمارا ياريزانى

۹:۴ نابىت ياريزان چ تستان لبرەكەت زەرەرى بگەھىنتە ياريزانى بەرامبەر و دۇئەت پىلاقى بکەتە
بەرخۇ.

۱۰:۴ ئەگەر ياريزانەك توشى برىندارىي بوو و خوين ژ لەشى وى ھات دۇئەت دەرکەفیتە ژ دەرڧە ھەتا
چارە بکەت يان جلكىن خو بگوھۆرپیت.

۱۱:۴ دادوهران يارى دەوہستىن بۇ رىگەدان بەو دوو کەسەى ناويان نوسراوہ لە لیستى تۆمار بۇ
چوونە نىو يارىگا بۇ چارەسەرکردنى ئەو ياريزانەى تووشى پىکان ھاتووە لەتپەکەيان.

بەندى (۵) گۈلچى :

زىرەقانى گۈل ماف ھەيە :

۱:۵ ھەر پارچەكا لەشى بكاربھىنن دەمى بەرگريى دكەت ژ تەپى دىيافى گۈلدا.



وينى ژمارە (۱۰)

۲:۵ لفاقين ب تەپى ل ناف جھى گۈل ، بى مەرج وەكى ئوا دەيتە بكارئينان ل سەر ياريزانين گورەپانى، بەلى بۇ گۈلچى نابيت ھافيتنا تەپا گۈلچى گىروكەت سەحكە وينى ژمارە (۱۰).

۳:۵ بجھيلانا جھى گۈل بى تەپە و پشكداريى بکەت ديارىيدا دى ھيتە ھژمارتن وەك ھەر ياريزانەكى و ياسايا ياريزانى دى لسەر ھيتە جى بە جى کرن و ھەر پارچەكا لەشى گۈلچى بکەفتە دەرڤەى بياڤى گۈل دى ھيتە ھژمارتن ب ياريکەر.

۴:۵ ب ھيلانا جھى دەرڤەرا گۈل ب تەپەڤە و ياريکرن دەرڤەرا ياريى دا وى دەمى كونترۇلا تەپى بۇ وى نينە.

گولچى نەشيت (پىكى نەدەتە گولچى ب):

۵:۵ مەترسىي بىختە سەر ياريزانى بەرامبەر دەمى بەرگريدا.

۶:۵ دەرکەشتن ژ جەي گول ب تەپەقە و كىترۆل لىسەر ھەبىت ئەقە ژى دى بىتە ھافىتەكا ئازاد بۇ تىما بەرامبەر.

۷:۵ دەستى خۇ بىكەتە تەپى يا ژ دەرۋەى جەي گول ياراوەستىياى دا د لقىنى دا و ئەو بخۇ دىناف جەي گول دابىت.

۸:۵ ئىنانا تەپى بو نىف جەي گول ژ دەرۋە چ ياراوەستىياىت يان د لقىنى دابىت.

۹:۵ زقپىن ب تەپەقە ژ جەي يارىي بۇ جەي گولچى.

۱۰:۵ لىدان تەپى ب چۆكى يان دىنچوكىدا دەمى كو تەپە دىناف يارىيدا ياراوەستىياى بىت يان يا دچتە جەي يارىي.

۱۱:۵ دەر بازوون ژ خىچا ۴ مەترى يان درىژاھيا وئ ژ ھەردوو لايان بەرى تەپە ژ دەستى ياريزانى بەرامبەر دەرکەفتىت دەمى ھافىتەكا ۷ مەترى دا.

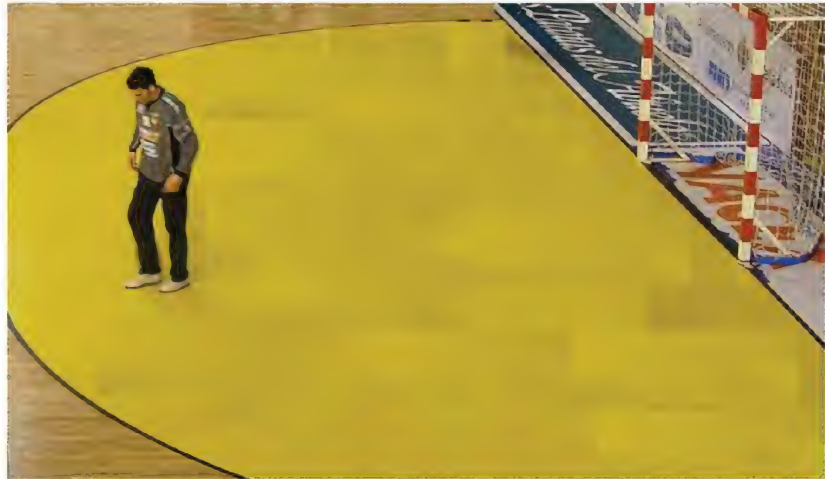
پىكۆلپن (قەكۆلپن)

* ھەكە پىكۆلپن كۆلچى ل سەرەردى بىت ل پشت خىچا ۴ مەترى دىشيت پىخويى دى يان ھەر پارچەكا لەشى خۇ بلقنىت ل سەر ھىلى ل ھەوا نەدانىتە سەرەردى ل پشت خىچى.

بەندى (۶) دەقەرا گۆلى:

۱: ۶ بتنى بو كولچى ھەيە بچىتە دناڧ جھى گۆلى دا و خىچا دەقەرا گۆلى پارچەكە ژ جھى گۆلى ۋەھەر پارچەكا لەشى ياريزانى بچىتە دناڧ دەقەرا جھى گۆلى دا دى ھىتە ھژمارتن يى چويە ژ نافدا سەحكە وىنى ژمارە (۱۱).

ۋىنى ژمارە (۱۱)
جھى گۆلى



۲: ۶ دەمى ياريزانى ناف يارىى دچىتە ناف جھى گۆلى دى برىارئەقەبن:

ا- ھاڧىتن بو زىرەقانى گۆلى ھەكە ياريزانى بەرامبەر چو دناڧ جھى گۆلى ب تەپەقە يان بى تەپە بەس مفا ژ چووناخۆ دىت.

ب- ھاڧىتنەكا ئازاد بو تىما بەرامبەر ھەكە ياريزانى بەرەقان چوو دناڧ جھى گۆلى و مفا ژى دىت بەلى نەبىتە ئەگەر ژ دەستدانا دەلىقەكا مسۆگەر.

ج- ھاڧىتنە ۷ مەترى دەمى ياريزانى بەرەقان دچىتە جھى گۆلى و دەلىقەكا ديار بەرزەدكەت بو تۆماركرنا گۆلەكى ل بەرامبەر.

۳:۶ چوونا ناف جهی گۆلی ناھینە سزادان دەم:

ا- چوونا یاریزانی ناف جهی گۆلا خۆ پشت یاریکرا تەپی، و نەبوو ئەگەرئ ھندئ کو دەلیفەکا تیما بەرامبەر بەرزەبیت بۆ تومارکرا گۆلی.

ب- چوونا ھەر یاریزانەکی ژ ھەردوو تیمان ناف جهی گۆلی بی تەپە و چ مفای ژ چونا خۆ نەدیت.

۴:۶ تەپە دەیتە ھژمارتن ژ دەرفە یاریی یە دەمی گۆلچی کونترۆلی ل سەرکەت ب دەستی خۆ و ل جهی گۆلی و دقیت تەپە بەیتەفە ناف یاریی بریکا زیرەقانی گۆلی.

۵:۶ تەپە د مینیت ل ناف یاریی دەمی دلشین دابیت ل ەردی ل ناف جهی گۆلی و بەس گۆلچی ماف یی ھە ی دەستی خۆ بکەتی و دقیت بگری و ل فی دەمی تەپە دەیتە ھژمارتن ژ دەرفە یاریی و بۆ گۆلچی ھەپە بزقرینت بۆ یاریی.

۶:۶ دقیت یاری بەردەوامبیت بەافیتنا زیرەقانی گۆلی ھەکە یاریزانی تیما بەرەقان دەستی خۆکرە تەپی ل دەمی بەرەقانی و پشتی ھینگی زیرەقانی گۆلی تەپەگرت یان راوەستیا ل ناف جهی گۆلی.

۷:۶ ھەکە یاریزانی تیما بەرەقان تەپە ھافیتە ناف جهی گۆلا خۆ بریار دی ئەفەبن:

ا- گۆلە ھەکە تەپە جود ناف گۆلی دا.

ب- ھافیتنەکا ئازاد بو تیما بەرامبەر ھەکە تەپە راوەستیا ل سەر ەردی دناف جهی گۆلی دا یان گۆلچی دەستی خۆ کرئ و نەچونا ف گۆلی.

ج- ھافیتنا لای ھەکە تەپە چو دەرفەیی خیچا گۆلی.

د- یاری دی یا بەردەوام بیت ھەکە تەپە زقریفە ژ دەفەرا گۆلی بۆ دەفەرا یاریی بیی کو ب گۆلچی بکەفیت.

۸:۶ ئەگەر تەپە ژ دەفەرا گۆلی زقری دەفەرا یاریی یاری دی یا بەردەوام بیت.

بەندى (۷) ياريكرنا تەپى ، ياريا نەرىنى (العب السلبى) :

ياريكرنا تەپى

دەلىقە يا ھەي بۇ (دەلىقە ددەتى بۇ) :

۱:۷ ھاڧىتن ، گرتن ، راوەستاندن ، پالدىن يان لىدانا تەپى بكارئىنانا ھەردوو دەستان (قەكرى يان گرتى) ژ دەستى تاملى ، ب لەشى ، چۆك و سەردا .

۲:۷ ھەلگرتنا تەپى بۇ دەمى ۳ چركان نەزىدەتر خۇ ھەكە ياراوستىابىت ل سەر عەردى .

۳:۷ رېقەچوون ب تەپەقە ژ (۳) پىنگاڧان زىدەترنەبىت .

پىنگاڧ دەپتە ھۇمارتن دەمى:

ا- يارىزانى راوەستىاي ل سەر ھەردوو پىن خۇ ل سەر عەردى پىەكى راکەت و دانىت جارەكادى ، يان پىەكى خۇ راکەت ژ جەھكى بىتە جەھكى دى .

ب- يارىزان ب پىەكى بىتە خار ، و تەپى وەرگىت پاشى پىدى دانىتە عەردى .

ج- يارىزان ب پىەكى بىتە خار پىشتى خۇ بلندىكەت ، و ب ھەمان پىيى پىنگاڧەكى دىھافىت يان پىدى دانىتە عەردى .

د- ھەردوو پى پىكە دكەقنە عەردى پىشتى خۇ بلندىكرن ، و پىشتى ھنگى پى يەكى راکەت ددانىتە عەردى ، يان پىەكى خۇ راکەت ژ جەھكى بىتە جەھكى دى .

*- لىكۆلىن: دەپتە ھۇمارتن ۱ پىنگاڧ دەمى يارىزان پىەكى خۇ رادىكەت ژ جەھكى د بىتە جەھكى دى و پىشتى ھىنگى پى دى بخشىنىت ل سەر عەردى بىتە ب رەخ پى دىقە .

٤:٧ دمى راوهستيانى يان كرنه غارى:

ا- تهپى ل عهردى بدمت جارهكى و پشتى هينگى بدهستهكى يان ههردوو دهستا بگريت.

ب- تهپى ل عهردى بدمت ب دهستهكى بشيوهيكى بهردهوام و پشتى هينگى ب دهستهكى يان ههردوو دهستا بگريت.

ج- گرپلكرنا تهپى لسهر عهردى بدهستهكى بهردهوام ، پشتى هينگى ب دهستهكى يان ههردوو دهستا بگريت.

* پشتى تهپه دهپته گرتن چ بدهستهكى يان ههردوو دهستان دقيت بهپته ياريكرن ل دمى ٣ چركان يان پشتى ٣ پينگافان نهزیدهتر.

* پالدا نا تهپى بو عهردى بو جارهكى يان بهردهوام دهستپى دكهت ياريزانى دهستى خو دكهته تهپى ب ههرجههكى ژ لهشى خو پالدهت بهرهف عهردى، ياريزان دشيت تهپى ب لقينيت ل عهردى يان پالدهت يان بگريت جارهكا دى پشتى ب ياريزانهكى دى دكهفيت يان ب گولئ.



ويئنى ژماره (١٢)

۵:۷ گۇھارتنا تەپپى ژ دەستەكى بۇ دەستەكى دى.

۶:۷ يارىكرنا تەپپى دەمى لسەر چۆكان بيت يان يى پروينشتى بيت يان يى رازاي بيت و رامن ژ قى ئەو
كو ياريزان دىت تەپپى بهاقيت ، دقان بارودوخاندا وەك ھاقيتنا ئازاد و ھاقيتني دى ب
مەرجهكى پى يەكى وى لسەر عەردى بيت

دەليقە نينه بۇ ياريزانى:

۷:۷ تەپپى بگريت زىدەتر جارەكى پىشتى كنترولل سەر دكەت بەس ھەكە تەپە ب عەردى دكەفيت
يان ياريزانەكى دى يان گۆلى و ل گەل ھندى ھەكە ياريزانى تەپەگرت زىدەتر ژ جارەكى ھەكە تەپە
ل ژير كنتروللا وى دەرکەفت.

۸:۷ تەپپى ب پى ي بگريت ژ چۆكى و دىندا ، بەس ھەكە ھاتبىتە ھاقيتن ژ لايى ياريزانى بەرامبەر
بۆپى ياريزانى.

۹:۷ يارى دى يا بەردەوام بيت ئەگەر تەپە ب دادقانى بکەفیت.

۱۰:۷ ياريزان ب تەپەفە پى يەكى وى يان ھەردوو پى بچنە ژ دەرۋە يارىگەھى (بەس تەپە بمىنيته
دناڤ يارىگەھى دا دەر بازبيت ژ ياريزانى بەرامبەر ئەفە دى بيتە ھاقيتنا ئازاد بۇ ياريزانى
بەرامبەر.

ياريا نەرىنى:

۱۱:۷ نابيت تيمەك كنترولل سەر تەپپى بکەت بى چ کارەكى بکەت بۇ ھيرش كرنى ل سەر گۆلى ، و
ھەر وەسا نابيت ب دوبارەكرنا بەرزەكرنا دەمى ل دەمى ھاقيتنا دەسپىكى يان ھاقيتنا ئازاد يان ھاقيتنا لاي
يان ھاقيتنا زيرەقانى گۆلى ژ لايى وى تيمە تەپە قى ، و دەيتە ھژمارتن وەك ياريا نەرىنى و سزادان
بهاقيتنەكا ئازاد بۇ تيمە بەرامبەر ل و جھى تەپە تيدا راوہستياى.

۱۲:۷ دەمى بۇ دادقانى دياربوو كو تيمەك يا يارىي بەرزەدكەت دى ئىشارەتى ھوشياردانى بلندكەت.

{ ئىشارەت دەستى ژمارە (۱۸) } . و ئەقە دەمى دەتە وئ تىما تەپە قى ىو ياريا خو بگوهوريت داتەپە ژ دەستى نەدەرکەقیت. هەكە ياريا خو نەگوهوريت هیرش نەکرل سەر گولا بەرامبەر پىشتى ئىشارەتە دادقانى يا هوشدارى ل وى دەمى ئەو تىم دەیتە سزادان ب ھاقیتنەکا ئازاد بو تىما بەرامبەر ئو ھندەك جارەن دادقان تىما تەپە قى سزادەت بەھاقیتنەکا ئازاد بى ئىشارەتە هوشدارى دەمى دادقان د بینیت کو یاريزانى دەلیقە يا ھەى بو تومارکنا گولى و ناکەت.

وئنى ژمارە (۱۳)
ئىشارەتە ياريا نەرىنى



بەندى (۸) سەرپىچى و پەوشتى نەوەرزشى :

۱:۸ مفايى ھەى بو:

- ا- بكارئىنانا دەستى تا مىلى بو دورئىخستنا تەپى يان گرتنا تەپى.
- ب- بكارئىنانا دەستى قەكرى بو يارىكرنا تەپى دوور ژ ياريزانى بەرامبەر.
- ج- بكار ئىنانا لەشى خو بو پىگرتن ل ياريزانى بەرامبەر ،خو ھەكە ياريزانى بەرامبەر تەپە قى نەبىت.
- د- بكارئىنانا لەشى خو دەمى ھەقركىي دگەل ياريزانى بەرامبەر ھەردوو دەستا ژ ئەنىشكى و چەماندىبىن بو ژ نافدا و بەردەوام بوون ل سەر قى شىوہى ب مەبەستا چاقدىرىي و دويىف چوونى.

۲:۸ مفا نینه بو (پیکي نادهت ب):

ا- کيشان يان ليدانا ته پي ژ دهستي ياريزاني بهرامبه ر.

ب- گرتن يان پالدا نا ياريزاني بهرامبه ر و نه چار کرنا وي کو دور که قيت بدهستي يان پي.

ج- دؤر پيچکرن (تحويط) يان گرتنا (لهشي يان جل و بهرگا) يان پالدا نا يان کر نه غار يان خو هافي تن ل سهر ياريزاني بهرامبه ر.

د- ياريزاني بهرامبه ر بيخي ته دمه ترسيي دا (ب ته په قه يان بي ته په).

۳:۸ سهر پيچيپن بهندي (۲:۸) دهر که قيت دهمي هه فرکيبي ل سهر ته پي دکهن، سهر پيچي دبیت دهمي

ياريزان کار دکه ته سهر ياريزاني بهرامبه ر نه بو ته پي دقيت بهيته سزادان بشيوه کي به ره و نه قراز. دقيت دگهل دانا هافي تن انا زاد يا هافي تن ا (۷) مه تري پيدفي يه کو سزادانه کا که سایه تي بدهنه ياريزاني، دهست پيدکته ب هوشدار (انذار) و پشتي هينگي سزادان بهيته زيده کړن وه کي دهسته سهر کړن، دوور نيخست (رهوشي نه وهر زشي دهيته سزادان بشيوه کي به ره و نه قراز).

* دادقاني مافي هه ي کو برياري بدهت بو سهر پيچيا دهسته سهر کړني يي کو بهري هنگي هوشداري دابيتي.

۴:۸ نه و کاريت لهشي و ئاخفتني نه ل گهل رهوشي وهر زشي بو دهيته برياردان وه رهوشي

نه وهر زشي، دهيته بکار ئينان ل سهر ياريزانان و کارگيران چ ل ناف ياريگه هه ي يان ژ دهر قه ي ياريگه هه ي و سزادان به ره و نه قراز دهيته بکار ئينان ل دهمي رهوشي نه وهر زشي.

۵:۸ دقيت ياريزان بهيته دور نيخستن نه وي هيرش دکه ته سهر ياريزاني بهرامبه ر و وي ب نيخسته د

مه ترسييدا و هه که:

ا- ليدان يان راکيشان دهستي ياريزاني بهرامبه ر نه وي ته پي دده ته ف هه قالي خو يان

دهافي ته گولي چ ژ ته نشتي يان پشته ياريزاني.

ب- نه نجام دانا ههر لقينه کي کو نه نجامي وي ببیته ليدان ل سهر ياريزاني بهرامبه ر يان حه قکا وي.

ج- لیڊانا له شئ یاریزانی بهرامبه ر بدل مرادی بهرامبه ر ب پیی یان چوکی یان ب هه ر پیکه کا دی.
 د- پالډانا یاریزانی بهرامبه ر ل دهمی کر نه غاری یان خو بلند کرنی، یان هی ر شکر ن بشیوه کی کو
 یاریزانی بهرامبه ر ژ نه گه ری وئ هی ر شئ کنترولئ نه که ت ل سه ر له شئ خو، ئو نه فه دهیته
 بکارئینان دهمی زیره فانی گولئ جهئ گولئ دهیلت و هه فرکییی ب له شئ خو دکه ت ل گه ل
 یاریزانی هی ر شکه ر.

ه- لیڊانا یاریزانی بهره فان لسه رو چاقیت وی دهمی بجه ئینانا هافیتنا نازاد نه و دقیت ئیکسه ر
 بهیته هافیتن بو گولئ، هه که یاریزانی بهره فان نه لقیت، و هه ر وه سا لیڊان لسه رو چاقین
 زیره فانی گولئ ل دهمی بجه ئینانا هافیتنا (۷) مهتری بهره ف گولئ و لیڊانا سه ری وی ل دهمی
 زیره فان نه لقیت.

۶:۸ رهوشتی نه وهر زشی یی مهزن ژ یاریزانی یان کارگیرئ تیمی ل ناف یاریگه هی یان ژ دهر فه دقیت
 بهیته سزادان ب دوور ئیخستن.

۷:۸ پیدقییه سزایی دهر ئیخستن بده نه یاریزانی دهمی کریار ا ده ست در یژیئ نه نجام دده ت دده می
 یارییدا و دقیت بهیته دهر ئیخستن، به س توندی دهر فه یی دهمی یاریی یاریزان دهیته
 دور ئیخستن دقیت کارگیرئ تیمی نه وئ تونداریی بکه ت بهیته دور ئیخستن.

۸:۸ سه ر پیچیا بهندی (۸: ۲- ۷) سزادانا وئ هافیتنه کا ۷ مهتری یه بو تیما بهرامبه ر هه که سه ر پیچی
 بهیته کرن رهنگه کی ئیکسه ر یان نه ئیکسه ر چونکی ژ نه گه ری وئ سه ر پیچی ده لیقه کا دیار
 بهرزه بوو تیما بهرامبه ر بو تومار کرنا گولئ. و هه که نه دقیت هافیتنه کا نازاد بو تیما بهرامبه ر
 بهیته دان

بهندی (۹) تۆمارکرنا گۆلی:

۱:۹ گول دهیته تومارکرن دهمی تهپه ب هه می بازنان خو هیلا گولی دبریت ب مهرجه کی چ سهرپیچی نه هیته کرن ژ لای یاریزانی تهپه هافیتیه گولی یان یاریزانه کی ژ تیما وی یان ئیک ژ کارگیرین تیمی لسهر یاسایین یاریی دهمی هافیتنا تهپی بو گولی، دادقانی گولی بریاری دوت بو تومارکرنا گولی دوو فیرکیت کورت لیدوت دگهل نیشانا دهستی یانا ژماره (۱۴).

دقیت گول بهیته تومارکرن دهمی تهپه دچیته ناف گولی و یاریزانی تیما بهره فان سهرپیچی بکته لسهر یاسایین یاریی.

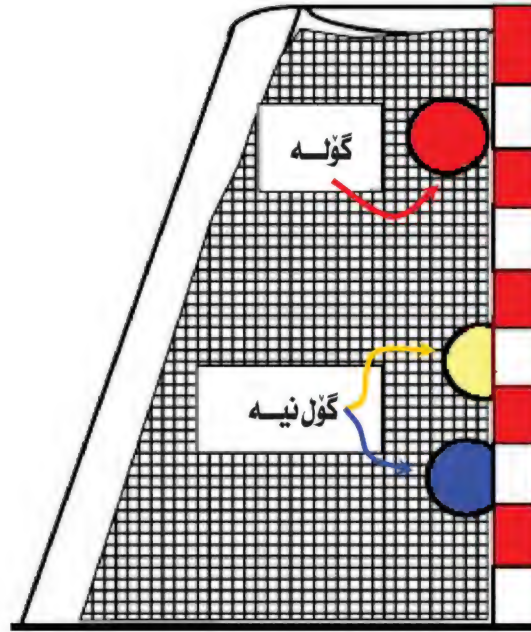
گول ناهیه تومارکرن نه گهر دادقانی یان دادقانی دهمی یاریی راوهستاند بهری تهپه بهه می بازنی خو خیچا گولی ببریت دقیت گول بهیته تومارکرن بو تیما بهرامبه دهمی یاریزان تهپی د هافیتیه ناف گولا خو، بهس نهف مهرجه ناهیه بکارئینان دهمی زیره فانی گولی هافیتنا زیره فانی گولی بجه دئینیت.

تیبینی: دقیت گول بهیته تومارکرن هه که که سه کی یان ههر تشته کی نهی پشکدار د یارییدا نه هیلا تهپه بچیته ناف گولی و ههر دوو دادقان یین پشتر است بوون کو تهپه دچیته ناف گولی هه که نهف کارتیکنه نه هاتبا کرن.

۲:۹ گولا هاتیه تومارکرن ناهیه ژئ برن هه که ههر دوو دادقانان فیرکا خو لیدا دا هافیتنا دهستی کی بهیته کرنه.

دقیت ههر دوو دادقانین یاریگه هی ئیشاره ته کا دیار بدن بو تومارکرنا گولی (بیکرنا هافیتنا دهستی کی) هه که ئیشاره تا دوماهیا گیمی لیدا پشتی تومارکرنا گولی و بهری کرنا هافیتنا دهستی کی.

۳:۹ نهو تیما زیدوتر گولا تومارکته ل گولا تیما بهرامبه نهو دی سهرکه فیت دیاریی دا، ههر دو تیم دی وهک ئیک دهرکه فن هه که ههر دو تیمان هه مان ژمارا گولان تومارکرنا چ گول نه کرن.



وینئ ژماره (۱۴)
هژمارتنا گولئ

به ندئ (۱۰) هافیتنا دهسپیکئ:

۱:۱۰ ل دهست پیکار یاری هافیتنا دهسپیکئ دهیته بجه ئینان تیما پشک کیشان بری و فیای تهپه قیبت ل دهسپیکئ، و تیما بهرامبه مافی هه لایئ یاریگه هی ژئ گرت دئ تیما بهرامبه هافیتنا دهسپیکئ کهت.

د گیمئ دووئ دا ههردوو تیم د جهئ خو لیک گهورن، و ئهو تیما هافیتنا دهست پیکار یاری ل گیمئ ئیکئ دانه کری ئهو دئ هافیتنا دهسپیکئ د گیمئ دووئ دا دهست پیکهت . و پشک کیشان دئ هیته کرن بو ههردهمئ گیمئ زیده کری.

۲:۱۰ پشتی تومار کرنا ههردو گوله کئ دئ یاری دهسپیکه تهفه ب هافیتنا دهسپیکئ بو وئ تیما گول ل سهه هاتیه تومار کرن.

۳:۱۰ هافیتنا دهسپیکې دهیته بجه ئینان ژ نافه راستا یاریگه هی بو هر لایه کی (بو دوراتیا میتر و نیشان بو هر لایه کی) و دقیت بهیته جه ئینان ئیشاره تا فیرکا دادقانی بو ماوی ۳ چرکان.

دقیت نه و یاریزانی د هافیتنا دهسپیکې بجه ئینیت یی راوه ستایبیت بشیوه کی پییه کی وی لسه ر خیچا نافه راستی بیت و پی دی لسه ر خیچی بیت یان ل پشت خیچی بیت و لسه ر فی شیوه ی دی مینیت تا ته په ژ دهستی ده رکه فیت.

* نابیت بو یاریزانین تیما دهسپیکې بجه دئینن ژ خیچا نافه راستی ببورن تا پشتی فیرکا دادقانی.

۴:۱۰ ل ده می بجه ئینانا هافیتنا دهسپیکې ل دهسپیکا هر گیمه کی (ئیکی و دووی ژ ده می گیمیت زیده کری) دقیت یاریزانین هر تیمه کی ل ناف نیفا خوبن یا یاریگه هی. و بهس ل ده می هافیتنا دهسپیکې پشتی تومار کرنا گولی ماف یی هه ی بو یاریزانی تیما بهرام بهر ل هه ردوو نیقیین یاریگه هی بن. و ل هه می جارا یاریزانی هافیتنا نازاد بجه ئینیت دقیت یاریزانی تیما بهرام بهر (۳) مه تران دور که فیت ژ یاریزانی.

به ندی (۱۱) هافیتنا لای:

۱:۱۱ هافیتنا لای دهیته دان ده می ته په ب هه می بازنی خو ژ خیچا ته نشتی دبوریتن ن یان هه که یاریزانی تیما بهره فان دوماهی یاریزان بیت دهستی خو ل ته پی دا بهری خیچا گولی یا دهرقه یان تایما وی ببوریت بو دهرقه ی یاریگه هی. و هه که ته په ببانی یاریگه هی که ت یان هر تشته کی هه لاویستی ل سه ر یاریگه هی.

۲:۱۱ هافیتنا لای دهیته بجه ئینان بی ئیشاره تا فیرکا دادقانی ژ یاریزانی تیما بهرام بهری وی تیمی نه وائی ژ یاریزانیت وی دوماهی یاریزان بوی دهستی خو ل ته پی دای بهری بجپته دهرقه ی یاریگه هی یان بانی هولی بکه فیت یان هه ر تشته کی هه لاویستی لسه ر یاریگه هی.

۲:۱۱ هافیتنا لایئ دهیتته بجه ئینان ل جهئ ل خیچا لایئ دهرکه تی خیچا گولئ یا دهرقه را دهرکه فت دهیتته کرن ل جهئ خیچا گولئ یادگه هیته لایئ (قولاچا یاریگه هیئ) ل لایئ ته په لی دهرکه فتی و هه که ته په ببانی هولئ که فت یا ب هه ر تشته کی دی هافیتنا لایئ دهیتته بجه ئینان ل نیزیکترین خیچا لایئ بو وی جهئ.

۴:۱۱ دقیت یاریزانی هافیتنا لایئ بجه تینیت پیه کی خو دانیتته سه ر خیچا لایئ و دقیت بمینیت بشیوه کی دروست تا ته په ژ دهستی وی دهرکه فتی و یاریزان یئ سه ره سه ته پی دی ل گیرئ دانیت.

۵:۱۱ دهمی بجه ئینانا هافیتنا لایئ دقیت یاریزانی تیما بهرام بهر دوور که فن ژ یاریزانی (۳) مه تران و ل گه ل هندئ مافی هه ی بو یاریزانی تیما بهرام بهر راوه ستیت ل دهرقه ی خیچا جهئ گولا خو و دووریاتی لناف بهینا وی یاریزانی هافیتنا لایئ بجه دئینیت کی متره ژ (۳) مه تران.

به ندئ (۱۲) زیره فانی گولئ:

۱:۱۲ هافیتنا زیره فانی گولئ دهیتته دان دهمی:

- أ- چوونا یاریزانه کی ژ یاریزانی تیما بهرام بهر بو جهئ گولئ بته په فه.
- ب- کوئترو لکرنا ته پی ژ لایئ زیره فانی گولئ فه ل ناف جهئ گولئ یان راوه ستانا ته پی ل سه ر عه ردی لناف جهئ گولئ.
- ج- یاریزانه کی تیما بهرام بهر دهستی خو کره ته پی یاراهه ستایی یان یالقی دناف جهئ گولیدا.
- د- دهمی ته په ژ خیچا گولئ دحیته ژ دهرقه ی یاریگه هیئ و دوماهیك که س کولچی دهستی خو لی دابیت یان یاریزانی بهرام بهر.

ل فان هه می جوران ته په دهیتته هژمارتن ژ دهرقه ی یاریئ، و یاریئ دهسپی دکه ت ب هافیتنا کولچی، و هه که سه ریچی هه بیت ل دهمی کرنا هافیتنا زیره فانی گولئ و بهری بهیتته بجه ئینان.

۲:۱۲ هافیتنا زیرهفانی گولی دهیته بجه ئینان ژ لای زیرهفانی و ب فیرکا دادفانی ژ جهی گول بو ژ دهرقهی جهی گولی ژ خیچا جهی گولی هافیتنا زیرهفانی گولی دهیته بجه ئینان دهمی تهپا هاتیه هافیتن ژ کولچی بهمی بازنا خو ببوریت ژ خیچا جهی گولی. یاریزانین تیما بهرامبه ر دشین راوهستن ل دهرقه جهی گولی بهس نابیت دهستی خو بکه ته تهپی تاب ههمی بازنا خو ژ خیچا جهی گولی دهر باز دبیت.

به ندی (۱۳) هافیتنا نازاد:

بریارا هافیتنا سه ره خو:

۱:۱۳ بشیوه کی سهره کی دادفان دی یاری راوهستینیت و دی دهسیکه تهفه بهافیتنه کا نازاد بو تیما بهرامبه ر دهمی:

- ا- وئ تیما تهپه ل دهف سهر پیچی کر و ئه و کهرهستین نه نجامی وان تهپه ژ دهستی تیمی دجیت بو دهستی تیما بهرامبه ر.
- ب- تیما بهرامبه ر سهر پیچیا دکهن کو نه نجامی وئ تهپه ژ دهستی وئ تیمی دهرکه فیت ئه و کنترول ل سهر کری.

۲:۱۳ دقیت دادفان پیلین کو یاری یا بهرده و امبیت و ههر نه راوهستن بهرده و امی برپکا دانا هافیتنا نازاد. دادفان هافیتنا نازاد ناده ته تیما بهره فان دهمی تهپه ئیکسهر دجیته دهف وان ل دهمی تیما هیرشکری سهر پیچیکر.

۳:۱۳ هه که ئه و سهر پیچی یا نه نجامی وئ هافیتنا نازاد بیت هاته گرن دهمی تهپه ل دهرقهی یاری بو ، دی یاری دهست پیکه ت بشیوه کی ل دویف راوهستانا یاری.

۴:۱۳ هافیتنا نازاد دهیته بکار ئینان وهک ریکهک بو دهستی کرنا یاری ل هندهک جاران دهمی یاری راوهستینیت دهمی تهپه دناف یاری دابیت و ل گهل هندی چ سهر پیچی ل سهر یاسایا نه هاتبنه گرن.

أ- هەر ئىك زىما تەپە قىبىت ل دەمى راوستانا يارىي ، هەر ئەو تىم دى تەپە قى مېنىت دەمى يارىي دەسپى دكە تەفە .

ب- هەكە تەپە ل دەف چ تىمان نەبوو ل قى دەمى تەپە دى ل دەف وى تىمى بيت ئەوا دوماھىك يارىزانى وى دەستى خو كرىه تەپى .

۵:۱۲ هەكە دادقانى فېرك لىدا بۇ ھاڧىتتا ئازاد بۇ تىما بەرامبەر وى تىما تەپە قى دڧىت ئىكسەر تەپى دانىتە عەردى ئەو جەي ئەو لى .

بجھ ئىنانا ھاڧىتتا ئازاد:

۶:۱۲ ھاڧىتتا ئازاد دەيتە بجھ ئىنان ب ئىشارەتا فېركا دادقانى و ژ جەي كرنا سەرپىچى دەيتە كرن .

نابىت ھاڧىتتا ئازاد بەيتە كرن ل جەي گوللى بى وى تىما دى تەپى ھاڧىت يان ل ناف خىچا ھاڧىتتا ئازاد يا تىما بەرامبەر . هەكە سەرپىچى ل جەكى ژ فان هەردوو جھان بىت دڧىت ھاڧىتن بەيتە كرن ل نىزىكترىن جھ ژ دەرڧەى فان هەردوو جھان .

۷:۱۲ نابىت بو يارىزانى تىما دى ھاڧىتتا ئازاد بجھ بىن دەست خو بکەنە خىچا ھاڧىتتا ئازاد يا تىما بەرامبەر يان ببوورن بەرى بجھ ئىنانا ھاڧىتتا ئازاد، دڧىت ل سەر دادقانى چىكرنا جەيت يارىزانى تىما دى دى تەپى ھاڧىن ئەو يىن ل ناف بەينا خىچا ھاڧىتتا ئازاد كو خىچا جەي گوللى يە بەرى ھاڧىتنى بەيتە بجھ ئىنان هەكە جەي وان يى نەدروست كارتىكرنەك هەبىت ل سەر يارىي .

و لقى دەمى دڧىت ھاڧىتن بەيتە بجھ ئىنان پىشتى ئىشارەتا فېركى هەمان مەرج دى ھىتە بكار ئىنان هەكە يارىزانەك زىما دى تەپى ھاڧىت چوناڧ جەي قەدەغە كرى ل دەمى بجھ ئىنانا ھاڧىتنى (بەرى تەپە ژ دەستى يارىزانى دەرکەڧىت) و هەكە تەپە ژ دەستى دەرکەڧت دى بىتە ھاڧىتتا ئازاد بو تىما بەرامبەر .

۸:۱۳ ل دهمی بجه ئینانا هافیتنا ئازاد دقیت یاریزانی تیما بهرامبهر ژ یاریزانی تهپه قی دووربن ژ(۳) مهتران کیتر نه بیت ، ل گهل هندی ماف هه ی راوهستن ئیکسهر ل دهرقه ی خیچا جهی گولا خو هه که بجه ئینان هافیتنا ئازاد ل سهر خیچا هافیتنا ئازاد بیت و ههر سهر پیچی ل سهر کرنا هافیتنی دی هیته سزادان لدویف بهندی (۱۵ : ۹).

بهندی (۱۴) هافیتنا (۷) مهتری:

۱:۱۴ هافیتنا (۷) مهتری دهیته دان دهمی:

- أ- بهرزهر کرنا دهلیقه کا دیار بو تومار کرنا گولی ب ریکه کا نه یاسایی ل ههر جهه کی ژ یاریگه هی ژ لایی یاریزانه کی یان گارگیره کی ژ تیما بهرامبهر .
- ب- لیدانا ئیشاره تا فیرکه کی چ مفا ژئ نه بیت ل دهمی دهلیقه کا دیار هه بیت بو تومار کرنا گولی.
- ج- بهرزهر کرنا دهلیقه کا دیار بو تومار کرنا گولین ژ نه گهرین کارتی کرنا ههر که سه کی نهیی پشکدار بیت ل ناف یاری، هاتنا جه ماوهره کی بو نه ناف گوره پانی یان راوهستانا یاریزانان ژ بهر ئیشاره تا فیرکی ، و ههر وهسا بکار ئینانا قی بهندی لدهمی هیزه کا دهره کی (قوه خارجه) وهک دهمی برینا کاره بایی نهوا یاری د راوهستینیت ل دهمی دهلیقه کا دیار بو تومار کرنا گولی.

۲:۱۴ هه که سهر پیچیه ک دژی یاریزانی هیرش بهر هاته کرن بهلی یاریزانی هیرش بهریی زالبیت ل سهر لهشی خو و تهپی و دشیاندايه تهپی دانیه گولی بساناهی ، نابیت دادفان ئیشاره تا ۷ مهتری لیدهت بهلی هه که یاریزانی کنترول ل سهر لهشی خو یان تهپی نه کر و نهشیا گولی تومار کهت وی دهمی دقیت لیدانا ۷ مهتری لیدهت.

۳:۱۴ دهمی دانا هافیتنا ۷ مهتری دادفانی ماف هه ی دهمی یاریی راوهستینیت بهس هه که یادیار بیت بو دادفانان کو دم ییت دهیته کوشتن وهک گوهارتنا زیره فانی گولی یان یاریزانی دی هافیتنی بجه ئینیت.

بجهئینانا هافیتنا (۷) مهتری:

۴:۱۴ هافیتنا ۷م دهیته بجهئینان ب هافیتنا تهپی بؤ گۆل ل دهمی (۳) چرکان پشتی ئیشارهتا فیرکا دادقانی.

۵:۱۴ دقیت یاریزانی هافیتنا ۷م بجهئینیت راوهستیت پشت خیچا ۷م و نابیت زیددهتر ژ مهترهکی دویرکهفیت پشتی خیچی و دقیت یاریزانی تهپی پشتی ئیشارهتا فیرکا دادقانی دهستی خو نهکته خیچا ۷م یان ببوریت (دربازبیت) بهری تهپه ژ دهستی وی دهرکهفیت.

۶:۱۴ نابیت یاریزانی تهپی دهافیت یان ههقالین وی دهستی خو بکهنه تهپی پشتی ۷م ئهجامدای تاب یاریزانهکی بهرامبهر بکهفیت یان گۆل.

۷:۱۴ ل دهمی بجهئینانا هافیتنا ۷م دقیت ههقالین یاریزانی راوهستن ل دهرقهی خیچا هافیتنا ئازاد، و ل ویرین تا تهپه ژ دهستی یاریزانی دهرکهفیت، ههکه وهنهکرن دئ هافیتنهکا ئازاد دهنه تیما بهرامبهر.

۸:۱۴ ل دهمی بجهئینانا هافیتنا ۷م دقیت یاریزانی تیما بهرامبهر راوهستن ل دهرقهی خیچا هافیتنا ئازاد و بدویراتیهکا کیتر نهبیت ژ (۳) مهتران ژ خیچا ۷ مهتری تا تهپه ژ دهستی یاریزانی دهرکهفیت ههکه وهنهکرن دئ هافیتنا ۷م هیته دووبارهکرن. گۆل نههاته تۆمارکرن بهس چ سزادانین کهسایهتی ناهینه دان.



وینی ژماره (۱۵)

هافیتنا (۷) مهتری

۹:۱۴ ھاڧیتنا ۷ م دئ ھیتە دوبارە کرن ھەكە گۆل نەھاتە تۆمار کرن ھەكە زيرەھانی گۆلی ژ خيجا (۴) م
بۆرى بەرى تەپى ژ دەستى ياريزانى دەرکەڧیت و نابیتە ئەگەرئ سزادانە کا کەسايەتى بۆ
زيرەھانی گۆلى.

۱۰:۱۴ نابیت زيرەھانی گۆلى بهيتە گوھارتن دەمى ياريزانى گو دئ ھاڧیتنا ۷ م بجهدئینیت بى
نامادەبیت بۆ ھاڧیتنى و يى راوہستىای بیت ل جھى دروست و تەپە يال ناف دەستى وى ھەر
ھەولەك بۆ گوھارتنى ل ڧى دەمى دئ ھیتە سزادان وەك رەوشتەكى وەرزشى.

**بەندى (۱۵) رينماين گشتى ل دۆر بجھينانا ھاڧیتنى (ھاڧیتنا دەسپيكي، ھاڧیتنا لای، ھاڧیتنا
گۆلچى، ھاڧیتنا نازاد، ھاڧیتنا (۷ م) ياريزانى ھاڧیتنى بجهدئینیت:**

۱:۱۵ بەرى بجھينانا ھاڧیتنا ياريزان ل جھى دروست بیت ئەوئ ھاتىە ئىشارەتكرن ژ دادڧانى بۆ
ھاڧیتنى و دڧیت تەپ ل ناف دەستى وى دابیت، ل دەمى ھاڧیتنى (بەس نە ل ھاڧیتنا زيرەھانی
گۆلى) دڧیت پيىەك ژ پيىين ياريزانى ل سەر عەردى بن تەپە ژ دەستى ياريزانى دەرکەڧیت بەس
دشیت پيىدى بلڧينیت يان بلند کەت دڧیت ياريزانى تەپە ڧى بمينیت ل جھى دروست تا ھاڧیتنى
بجهدئینیت.

۲:۱۵ ھاڧیتن بدووماهى دەيت دەمى تەپە ژ دەستى ياريزانى دەرکەڧیت دڧیت ياريزانى تەپە
ھاڧیتنى جارەكادى دەستى خو نەكەتە تەپى تاب ياريزانەكى دى بکەڧیت يان ب گۆلى بکەڧیت.
ياريزان دشیت تۆمار كرنا گۆلى بکەت ئيکسەر ژ ھەر جۆرى ھاڧیتنى ژبلى ھاڧیتنا زيرەھانی گۆلى
ناھیتە ھژمارتن گۆل.

ياريزانين تېما ياريزانى دى ھاڧيټنى بجهئنيټ:

۳:۱۵ دڤيټ ياريزانين دى ل جهين خويين دروست بن تا تهپه ژ دهستى ياريزانى دهرکهڤيټ. بهس نهڤه ناهينه بكارئينان ل دويڤ بهندى (۱۰ - ۳) برگا دووى. دهمى بجهئنانا ھاڧيټنى نابيت ههڤالى وى دهستى خو بکه ته تهپى.

ياريزانى بهرهڤان:

۴:۱۵ دڤيټ ياريزانين بهرهڤان ل جهى خويين راست و دروست ل دويڤ يا ديارگرى ل ھاڧيټنى بمينن تا تهپه ژ دهستى ياريزانى دهرکهڤيټ.

۵:۱۵ دڤيټ دادڤان فيرکا خو ليبدت دا ياريى دهسپيکته ل ڤان دهمان:

- أ- ههر جار بهرى بجهئنانا ھاڧيټنا دهسپيکى يان ھاڧيټنا م۷.
- ب- ل دهمى ھاڧيټنا لاي يان ھاڧيټنا زيړهڤانى گولي يان ھاڧيټنا نازاد:

- دهمى ياريى دهسپيکته پشتي دهمى برى.
- ياريى دهسپيکته ب ھاڧيټنا نازاد ل دويڤ بهندى (۱۳ - ۹).
- دهمى دادڤانى ديت کو ياريزان يى دهمى دکوژيت دجهئنانا ھاڧيټنى دا.
- پشتي دادڤانى جهيت ياريزانان دروست کرين.
- پشتي هوښدارى دانى.

سزادان:

۶:۱۵ سهرپيچى ژلايى ياريزانى تهپى دھاڤيټ ڤه و ياريزانين تيمادى بهرى بجهئنانا ھاڧيټنى وهک ههکه ياريزانى ل جهين نه دروست يان دهستى خو بکه نه تهپى ژلايى ههڤالى ياريزانى ڤه دڤيټ بيته دروست کرن ل ژيړ بهندى (۱۳ - ۷ برگا دووى).

۷:۱۵ ئەنجامىن قى سەرپىچىيى ژلايى يارىزانى دى تەپى ھاقىت يان ھەقالىن دى، دەمى بجەئىنانا ھاقىتنى بىريار ددەت ل دويىف ھەكە بەرى بجەئىنانى ئىشارەتا فىركى ھەيە بۇ دروستكرنا ياريى.

۸:۱۵ ۋەك بنەمايىن، ھەرسەر پىچىيەك بەيتەكرن ئىكسەر پىشتى بجەئىنانا ھاقىتنى و يا گریدای بیت ب ھاقىتنى دقیت بەيتە سزادان ۋەك سەرپىچىيىن بەندى (۱۵ - ۲) برگا دووى. ۋەك يارىزانى تەپە ھاقىتنى دەستى خۇ كرهف تەپى بەرى يارىزانەكى دى دەستى خۇ بكەتى يان بگولى بكەفیت يان ۋەك پالدا تەپى بۇ عەردى و گرتنا تەپى جارەكادى پىشتى ل ھەواى بیت يان تانەكەفیتە عەردى و سزايى وى ھاقىتنەكا ئازاد بۇ تىما بەرامبەر.

۹:۱۵ دقیت سزادانا يارىزانىن بەرهقان ئەوین كارتىكرنى دكەنە سەر بجەئىنانا يارىزانى بەرامبەر بۇ ھاقىتنى ۋەك راوہستان ل جەپن نہ دروست يان چونە جەپن نہ دروست و ئەفە دەينە بكارئىنان خۇ ھەكە ھاقىتن ل دەمى جەئىنانى يە يان ھىشتا نہ ھاتبیتە بجەئىنان (بەرى تەپە ژ دەستى يارىزانى دەرکەفیت) و دەيتە بكارئىنان خۇ ھەكە بەرى ھاقىتنى ئىشارەتا فىركى ژى ھەبیت يان نہ.

بەندى (۱۶) سزادان:

ھوشدارى (ئىذار):

۱:۱۶ دىيىن ھوشداريى بدەين:

- بۇ سەرپىچىيىن ئىك دژى يارىزانى بەرامبەر (۵ : ۵ , ۸ : ۲) ئەوین ناھيە ھژمارتن ژ تەخين (فئة) سزادانىن بەرەو ئەقراز ل بەندى (۸ : ۳) دقیت ھوشدارى بەيتەدان:
- أ — بۇ وان سەرپىچىيان ئەوین دقیت بەينە سزادان بشيۋەكى بەرەو ئەقراز (۸ : ۳).
- ب — بۇ رەوستى نەوہرزى ژلايى يارىزانى يان كارگيرى تيمى (۸ : ۴) و شرۇفەكرنا ژمارە (۵ : ۱ - ۲).

تېيىنى :

دقېت زېدەتر ژ ھۆشداريە كا كەسايەتى نەھيئە دان بۇ ياريزانى و نابيت زېدەتر ژ سى ھۆشداريان بهيئە دان بۇ تيمى پشتي هينگى دقېت سزادانا دھيئە دان كيئەتر نەبيت ژ دەستە سەركرنان بۇ ماوى دوو خولەكان .

- نابيت ھۆشدارى بهيئە دان بۇ ياريزانەكى پشتي دەستە سەركرنى بۇ ماوى دوو خولەكان وەرگربيت .
- دقېت زېدەتر ژ ھۆشداريەكى نەھيئە دان بۇ ھەركارگيرەكى تيمى .

۲:۱۶ دقېت دادقانى ياريگەھى كارتا زەر بلند كەت بەرەف ياريزانى سەرپيچى كرى يان كارگيرى دا دياربیت بۇ دادقانىن دەمى و تۆماركرنى، (ئيشارەتا دەستى ژمارە ۱۳) .



وينى ژمارە (۱۶)
ئيشارەتا ھۆشدارى كرنى

سزايى دەستە سەرگرنى بۇ دوو خولەكان:

۳:۱۶ دقيقت دەستە سەرگرن (ژ وەستانا) (۲ خولەك) بدەنى:

أ- بۇ گوھارتنەكانە دروست چ ياريزانى يەدەك چو ناف گورەپانى كو ھىشتا ياريزانى گورەپانى نەھاتىيە ژ دەرڤەي گورەپانى يان ياريزان چو ناف گورەپانى ل دەمى ياريى بشيوەكى نەياسايى ژ جھى گوھارتنى (۴ : ۵ , ۶).

ب- بۇ دووبارەكرنا سەرپچيا ئەوين دقيقت بەھنە سزادان بشيوەكى بەرەو ئەقراز (۸ : ۳).

ج- دووبارەكرنا رەوشتى نەوەرزشى ژ ياريزانەكى دناف ياريگەھيدا يان ژ دەرڤە (۸ : ۴).

د- بۇ رەوشتى نەوەرزشى ژلايى چ كارگيرەكى ژ كارگيرىن تيمى پشتى ئىكى ژوان ھۆشدارى وەرگريت (۸ : ۴ , ۶ : ۱).

ه- بۇ رەوشتى نەوەرزشى ژ جورا دھينە سزادان ب دەستە سەرگرن (راوہستاندن) بۇ دەمى دوو خولەكان.

و- وەك ئەنجامەك بۇ دويرئىخستنا ياريزانەكى يان كارگيرەكى تيمى (۱۶ : ۸).

ز- بۇ رەوشتى نەوەرزشى ژ ياريزانەكى بەرى ياريى دەسپىبکەت ئەڤە و ئىكسەر پشتى دەستە سەرگرن بۇ دەمى دوو خولەكان وەرگرتى دەمى دادفانى دەستە سەرگرن بۇ دەمى دوو خولەكان دا كارگيرى تيمى دى مينيى ل جھى خۇ جھى ياريزانى يەدەك و دى كارى خۇ كەت بەس ياريزانەك بۇ دەمى دوو خولەكان دەرکەڤيت.

۴:۱۶ پشتى تەمامبونا دەمى برى، دقيقت ئىشارەتا دەستە سەرگرنى دياردکەت بۇ ياريزانى سەرپچى كرى و ھەر وەسا دياردکەت بۇ دادفانى دەمى و تۆمارگرنى برىيا بكارئىنانا ئىشارەتا دەستى بلندكرنا دەستى و ڤەكرنا دوو تىلان سەكە وىنى ژمارە (۱۷).



وینى ژمارە (۱۷)
ئىشارەتا دەستە سەرگرنى
بۇ دەمى (۲) خولەكان

۵:۱۶ دەمى دەستەسەرگرنى دەيتە ھژمارتن ژ دەمى ياريى بۇ دەمى دوو خولەگان دەستەسەرگرن سىي بۇ ھەمان ياريزانى دى بيتە ئەگەرى دويرئىخستنا ياريزانى دەستەسەرگري بۇ نينه پشكداريى ديارىيدا بکەت تا دەمى دەستەسەرگرنى ب دوماھى بينيت، و نابيت بۇ تىما وى ياريزانەگى دى دانن ل جھى وى د ياريگەھىدا دەمى دەستەسەرگرنى دەيتە ھژمارتن پشتى دەسپىکرنا ياريى ب فيرکا دادقانى و دكىمىن زىدەگريدا ئەگەر دەمى دەستەسەرگرن ياريزانى تەمام نەبیت نەشیت ل دووماھىي ھاڧىتنىن ۷م بەشداريى بکەت.

دويرئىخستن:

۶:۱۶ دڧىت دويرئىخستن بەيتە دان دەمى

- أ- بۇ رەوشتى نەوەرزشى ژ ھەر كەسەگى ژ كارگيرىن تىمى پشتى ھۆشداريى وەردگريت پىشتر ئەوین ھاتىنە دەستەسەرگرن بۇ دەمى دوو خولەگان.
- ب- بۇ سەرپىچيا ئەوین ژ ئەگەرى وى ياريزانى بەرامبەر كەفتىنە دمەترسيى دا.
- ج- بۇ رەوشتى نەوەرزشى يى ژ ياريزانى يان كارگيرى تىمى دناڧ ياريگەھىدا يان ل دەرڧەى ياريگەھى، و ژبەر رەوشتى نەوەرزشى و دووبارەگرن رەوشتى نەوەرزشى ل دەمى شكاندنا وەك ئىك (كسر التعادل) ل دەمى ھاڧىتنا ۷ مەترى.
- د- بۇ توندىى بەرى ياريى يان ل دەمى شكاندنا وەك ئىك.
- ه- بۇ توندىى ژ كارگيرى تىمى (۸ : ۷).
- و- ژ ئەگەرى دەستەسەرگرن سىي يا ھەمان ياريزانى (۱۶ : ۵).

۷:۱۶ پشتی برنا دەمى بېرى دقيقت دادقان ئىشارەتى بدەن بدوير ئىخستنى بشپوھكى ديار بۇ ياريزانى
يان كارگىرى سەرپىچى كرى و ھەروھسا بۇ دادقانى دەمى و تۆماركەرى.



ۋىنى ژمارە (۱۸)
ئىشارەتا دوير ئىخستنى

۸:۱۶ دوير ئىخستنا ياريزانى يان كارگىرى تىمى دى بۇ ھەمى دەمى ماى يى يارىى بيت و دقيقت
ياريزان يان كارگىر ژ يارىگەھى دەرکەفیت و ژ جھى ياريزانىن يەدەك ئىكسەر، پشتى دەرکەفتنى
نابیت ب ھەر رېكەكى دگەل ياريزانىن دى باخقن.

۹:۱۶ ههكه ياريزانه كي يان كارگيرئ تيمئ زېدهتر ژ سهرپېچي يه ك گر بشپوهكئ دووباره كرى يان ل دويښ ئي ك و بهرى يارى دهسپېبكهت و ئهف سهرپېچي يه سزاداني وان وهك ئي ك نينن وهك بنه ما و سهرپېچي دئ هيته دان نهوان ژ هه ميا زېدهتر. و ئهفه دهيت ه بكارئينان دهمئ تونديئ ژ ښان سهرپېچيان. و دگهل هندئ ژبلى ئهفئين ديار كرى ل خارئ ديار كرى و دقيت هه رده مئ كي مكرنا تيمئ ل ناف ياريگه هئ بؤ دهمئ (۴) خوله كان بيت:

أ- ههكه ياريزان هاتبيت ه دهسته سهر كرن بؤ دهمئ ۲ خوله كان سهرپېچيه كا رهوشتي نهوهرزشي بهرى ياريئ دهسپېبكهتهفه ل قى دهمئ دئ دهسته سهر كرنه كا بؤ دهمئ دوو خوله كان دئ هيته دان بؤ وى ياريزانى (و ياريزان دئ هيته دوير ئيخستن ههكه دهسته سهر كرن دى يا سيئ بيت بؤ ياريزانى).

ب- ههكه ياريزانى دوير ئيخستى وهرگر تى (ئيكسهر يان پشتى دهسته سهر كرن سيئ) رهوشته كئ نهوهرزشي كر بهرى يارى دهسپېبكهتهفه ل وى دهمئ تيم دئ هيته سزادانه كا دى و كي مكرنا ياريزانى دئ بؤ دهمئ ۴ خوله كان بيت.

ج- ههكه ياريزانى دهسته سهر كرن وهرگر ت و سهرپېچيا رهوشتي نهوهرزشي يئ توند كر بهرى يارى دهسپېبكهتهفه ل قى دهمئ ياريزان دهيت ه دوير ئيخستن دهمئ دهركهفتنا ياريزانى دئ ۴ خوله ك بيت.

د- ههكه ياريزانه ك هاته دوير ئيخستن (ئيكسهر يان پشتى دهسته سهر كرن سيئ) رهفتاره كا نهوهرزشي يا توند نهجامدا. وى دهمئ تيم دئ سزايه كئ وهرگر ت بهرامبه ر وى نهوژى كي مكرنا ياريزانه كي بؤ دهمئ ۴ خوله كان.

سەرپىچىن دەمى يارىي:

۱۰:۱۶ ئەف شىۋىن ھاتىنە بەھس كرن (ل بەندى ۱:۱۶، ۳:۱۶، ۶:۱۶، ۹:۱۶) ب شىۋەكى گشتى يېن گرىداينە ب سەرپىچىان قە دەمى يارىي دا و بۇ ديار كونا قان بەندان دەمى يارىي دا پىك دەيت ژ دەمى زىدەكرى و لدەمى برى و دەمى بەينقەدانى دناف بەينا ھەردوو گىماندا ھەروەسا ھە مى راوەستاندىن كورت.

سەرپىچىن ژ دەرۋەى يارىي:

۱۱:۱۶ رەۋشتى نەۋەرزى يان رەۋشتى نەۋەرزى يى توند يان دەست درىژى كرن ژ لايى يارىزانى يان كارگىرى تىمى ئەۋى دەيتە كرن ل دەرۋەى يارىي دقئىت بەيتە سزادان وەك:

بەرى يارىي:

أ- دقئىت ھۆشدارى بەيتە دان دەمى رەۋشتى نەۋەرزى (۱۶ - ۱).
ب- دقئىت يارىزان يان كارگىرى سەرپىچى كرى بەيتە دوير ئىخستن ل دەمى رەۋشتى نەۋەرزى يى توند يان دووبارە كونا رەۋشتى نەۋەرزى يان دەست درىژى كرن بەس تىم دقئىت دەسپىكەت ب ۱۶ يارىكەران و ۴ كارگىران بەس بۇ سەرپىچىا دەمى يارىي ل دويىف قى دوير ئىخستنا يارىزان پى نادەر كەقئىت بۇ دەمى دوو خولەكان.

پشتى يارىي:

ج- راپۇرتە كا نقىسى.

به ندى (۱۷) دادقان:

۱:۱۷ يارى دهيتته برېځه برن ب دوو دادقانان هه مان دهست هه لات هه بن و بهاريكاريا دادقانى دهمى و توماركرنى.



وينى ژماره (۱۹)
دادقان

۲:۱۷ هه ردوو دادقان چاقى وان ل كارى ياريزانان و كارگير ژ دهمى هاتنا وان بو ناف هو لا يارى تا دهر كهفتنا وان.

۳:۱۷ هه ردوو دادقان بهر پرسن ژ ته ماشه كرنا ياريگه هى و گولان و ته پا بهرى ده سپىكا يارى دكهن كو كيشك ته پى يارى پي كهن. و هه ردوو دادقان دى پشت راستبن كو هه ردوو تيم يين حازرن ب جل و بهرگين دروست. و ته ماشه كرنا فورما ياريزانان و كه لوپه لين ياريزانان و پشت راست بن كو ژمارا ياريزانان و كارگيران ل جهى ياريزانين يه دهك يى دروسته و دى ته ماشه كهن كو كارگير تيمى يى بهر پرس يى هه ر تيمه كى هاتيه يان نه، و هه ر تشته كى نه دروست دى دروست كهن.

۴:۱۷ نيك ژ دادقانين يارى دى بكارى پشك كيشانى رابيت ب هاتنا دادقانى دى و كارگير بهر پرس يى هه ردوو تيمان يان نيك ژ كارگيرين تيمى يان ياريزانهك.

۵:۱۷ وەك بىنەما دىقۇت پىقەبىرنا ھەمى يارىي ب ھەمان دادقان بىت. و دبەرپرسن كو يارىي يا لدويىف ياسايي دھىتەكرن و ھەمى سەرپىچى بھىنە سزادان. ھەكە دادقانىك نەشيا يارىي بىقەببەت دى دادقانى دى يارىي بىقەببەت بىتنى تا دووماھىي.

۶:۱۷ ھەكە ھەردوو دادقانان فىركا خو لىدا بو سەرپىچىكى و سزادانا وان بو ھەمان تىمى يە بەس پىك نەھاتن بو توندىا سزادانى ل وى دەمى دىقۇت سزادان توندتر بھىتە وەرگرتن.

۷:۱۷ ھەكە ھەردوو دادقانان فىركا خو لىدا بو سەرپىچىكى يان دەرگەفتنا تەپى ژ دەرڧەى گورەپانى ھەردادقانىكى بىرارىك دا نەوەك ئىك كو تەپە بو كىش تىمى دى بىرارا ھەردوو دادقانان ھىتە دان پشتى دانوستاندن دناقبەرا وان. ھەكە نە گەھشتەنى بىرارىكى دى بىرارا دادقانى گورەپانى ھىتە بجهئىنان. دىقۇت دەمى بىر بھىتە وەرگرتن، پشتى دانوستاندن دناقبەرا ھەردوو دادقانان دى ب ئىشارەتا دەستى يارى دەسپىكەتەڧە.

۸:۱۷ ھەردوو دادقان يىن بەرپرس بو تۆماركرنا گۆلان، و تۆماركرنا تىبىنيان ل دويىف ھۆشداريان يان دەستەسەركرنان يان دويىرئىخستن يان دەرئىخستن.

۹:۱۷ ھەردوو دادقان بەرپرسن كو چاڧدىريا دەمى يارىي بكەن و ھەكە گومان ھەبىت كو دەمى يارىي بى كىمە پشتى پىكھاتنى دى بىرارى دەن (۲ : ۳).

۱۰:۱۷ پشتى يارىي ھەردوو دادقانان بەرپرسن بو تەمام كرنا فورما تۆماركرنى بشىوەكى دروست و دىقۇت راپورتا يارىي دا دىاركەن جوړى دەرئىخستن.

۱۱:۱۷ و بىر يارىن دادقانن گورەپانى دەن ل دويىف چاقدىريا وان بۇ يارىن دووماھيىنە و دىن دى و
وان بىر ياران راوەستىن بەس ئەوین ل دويىف ياسايا يارىن نىن. ل دەمى يارىن بەس يى ھەى بۇ
كارگىرى تىمى يى بەرپىس دگەل دادقانى باخقىت.

۱۲:۱۷ بۇ دادقانى گورەپانى ماف يى ھەى كو يارىن براوەستىنىت بشىوگى دەمى يان ژناقىبەن بەس
دقىت تا دادقان نەچار نەبىت يارىن ژ ناف نەبەت.

۱۳:۱۷ جلكىن دادقانان برەنگى رەش بىت.

بەندى (۱۸) دەم گر و تۆماركەر:

۱:۱۸ وەك بنەما دادقانى دەمى دى يى بەرپىس بىت بۇ دەمى يارىن، و دەمى برى، دەمى
دەستەسەر كىرنا يارىزانان بۇ يارىزانن دەستەسەر كىر و دادقانى تۆمار كىرى يى بەرپىسە ژ
فۆرمىن تىمان، و فورما تۆمار كىرى، و تۆمار كىرنا يارىزانان ئەوین پىشتى دەسپىكان يارىن و ھەكە
يارىزان چوبىت ناف گورەپانى و مافى يارىن نەبىت.
و چاقدىريا ژمارا يارىزانان و كارگىران جەى يارىزانن يەدەك و چوونا يارىزانان بۇ ناف
ياريگەھى و ژى دەر كەتن، يىن بەرپىسىا پەيوەندى دناقىبەرا دادقانى دەمى و تۆماركەر. بەس
دقىت يارى بھىتە راوەستاندن ژ دادقانى دەمى (و ھەكە سەرپەرشتى يارىن ل وىرى بىت) ھەكە يا
پىدقى بىت.

۲:۱۸ و ل دەمى نەبوونا دەمژمىرى و بۆردى تۆمار كىرى دقىت دادقانى دەمى ھەردەم بەرسقى بدەتە
كارگىرى بەرپىسى تىمى چەند دەم چوو و چەند مايە و پىشتى دەمى برى.
دەمى نەبوونا بۆردى ئەلكىرونى دى دادقانى دەمى فىركا دووماھىكا گىمى ئىكى و ب دووماھىك
ئىنانا يارىن دەت.

ل دەمى نەبوونا بۆردى تۆماركرنا گۆلا و دەمى دەستەسەرگرنى تىدا نىنە دقئىت دادقانى دەمى
ژمارا ياريزانى دگەل دەمى ماى يى دەستەسەرگرنى دياربكهت بۆ تيمان



-2-
تە پتە پا نە يا ياسايى



-1-
چوونا دناقدا يا دەقەرا گۆلى



-4-
دورپىچ ، گرتن ، پالدان



-3-
زىدەتر ژسى پىنگاڤا
گىروكرنا تە پى زىدەتر ژسى چركا



-6-
سەرپېچيا ھېرشبەرى



-5-
ئيدان



-8-
ھاڧىتتا گۆلجى



-7-
ئاراستە كرنا ھاڧىتتا لايى



-10-

پاریزگاری ب ماوی سى مهتری



-9-

ناراستا هافیتنا نازاد



-12-

گۆن



-11-

یاریا نه رینى یا نیگه تیق



-14-

راوہستان بۆ ماویٰ دوو خولہکان



-13-

ئاگەھدارکرن (کارتە زەر)
دویرنیخستن (کارتە سوور)



-16-

پێکدان ب دوو کەسێن خودان شیان بۆ
چوونە ژووری بۆ ناڤ یاریگەھێ ل دەمی دابەری



-15-

دەمی دابەری



-17-

هیمایا ناگه هدار کرنا

یاریا نیگه تیف

丁

[illegible][illegible]

دانشگاه صنعتی دافن	۱ - دافن	دانشگاه	دانشگاه صنعتی دافن	دانشگاه	دانشگاه صنعتی دافن
دانشگاه	۲ - دافن	دانشگاه	دانشگاه صنعتی دافن	دانشگاه	دانشگاه صنعتی دافن
دانشگاه	۳ - دافن	دانشگاه	دانشگاه صنعتی دافن	دانشگاه	دانشگاه صنعتی دافن
دانشگاه	۴ - دافن	دانشگاه	دانشگاه صنعتی دافن	دانشگاه	دانشگاه صنعتی دافن

پرسیارین گشتی

پ۱/ دەمی یاری کرنی بۆ تیمین تازه پیگه هشتیان (بیچکه شیر) چهنده:

۱. ۳۰ خولهك

۲. ۲۵ خولهك

۳. ۲۰ خولهك

پ۲/ دكیش دەمی دا دی دەمی دابری بۆ تیمی چیبیت:

۱. ته په ل ژیر كونترؤلا تیما بهرامبهردا بیت

۲. ته په ل ژیر كونترؤلا وی تیمی بیت

۳. ته په ژ دهرقهی یاریی بیت

پ۳/ دەمی تیم داخاز ۱ دەمی دابری (قههبری) بکهت دقیت دادقان یاریی راوهستینن ب:

۱. دوو فیرککین کورت

۲. ئیک فیرک

۳. سی فیرکین کورت

پ۴/ ههر تیمهکی ماف یی ههی چهنده دەمین دابری وهر بگریت تا دوو ماهیا یاریی:

۱. دوو دەمین دابری

۲. سی دەمین دابری

۳. ئیک دەمین دابری

پ۵/ قهباری تهپا دهستی یا نیف دهولهتی بۆ کچان پیک دهیت ژ:

۱. ۵۸ - ۶۰ سم

۲. ۵۴ - ۵۶ سم

۳. ۵۰ - ۵۲ سم

پ۶/ گرانی تهپا دهستی دیاسایا نیف دهولهتی دا بۆ کوران پیک دهیت ژ:

۱. ۲۹۰ - ۳۳۰ گم

۲. ۳۲۵ - ۳۷۵ گم

۳. ۴۲۵ - ۴۷۵ گم

پ۷/ ئەو يارىزنى خەلەتيا گوھۇرنى بىكەت دى ھىتە سزادان ب:

۱. ھۆشدار يىكرنى

۲. دوير ئىخستنى

۳. دەستەسەر كرن بۇ دەمى (۲ خولەكان)

پ۸/ ئەگەر گۆلچى ژ دەقەرا گۆلى دەر كەفت ب تەپەقە:

۱. لىدانا سزايى بۇ تىما بەرامبەر

۲. ھافىتتا ئازاد ئانكو (۹ مەترى)

۳. يارى يا ئاسايە

پ۹/ ئەگەر گۆلچى ژ جەي گۆلى دەر كەفت بى تەپە:

۱. ھافىتتا لايى بۇ تىما بەرامبەر

۲. ھافىتتا ئازاد بۇ تىما بەرامبەر

۳. گۆلچى دى بىتە يارىزان و ياسايا يارىزنى دى لسەر پەيرەوكەين

پ۱۰/ ئەگەر تەپە ب گۆلچى بىكەفىت و بىجىتە ژ دەر قە ژ خىچا گۆلى:

۱. ھافىتتا لايى بۇ تىما بەرامبەر

۲. ھافىتتا ئازاد (۹ مەتر) بۇ تىما بەرامبەر

۳. ھافىتتا گۆلچى

پ۱۱/ زقرىنا تەپى بۇ دەقەرا گۆلى دى بىتە:

۱. ھافىتتا لايى

۲. ھافىتتا ئازاد (۹ مەترى)

۳. ھافىتتا گۆلچى

پ۱۲/ قى كەفتتا تەپى ب لنگى دىن چوكيدا دى بىتە:

۱. ھافىتتا ئازاد ئانكو (۹ مەترى) بۇ تىما خۇ

۲. ھافىتتا ئازاد ئانكو (۹ مەترى) بۇ تىما بەرامبەر

۳. يارى دى يا بەردەم بىت

پ۱۳/ دەمى تەپە بدەستى گۈلچى بىكەڭلىك و ب ستونا گۈلى بىكەڭلىك و تەپە دەردىكەڭلىك ژىارىگەھى لسەر خىچا تەنشى:

۱. ھاڧىتتا لايى بۇ تىما بەرامبەر

۲. ھاڧىتتا گۈلچى

۳. ھاڧىتتا ئازاد

پ۱۴/ دەمى يارىزانى بەرگەر تەپى بىزىڭلىك بۇ دەڭەرا گۈلى و تەپە بىچىتە دىناڭ گۈلى دا دى بىتە:

۱. ھاڧىتتا ئازاد؟

۲. گۈل؟

۳. ھاڧىتتا گۈلچى؟

پ۱۵/ ئەر دىداڭلىنى مافى سىزايى دوىرئىڭلىتىنى (كارتا سۆر) ھەيە؟ بدەتە يارىزانى بى يارىزان ھۆشدار كىر بىت (كارتا زەر):

۱. نەخىر

۲. بەلى

پ۱۶/ ل دەمى ھاڧىتتا دەسپىكى يارىزان دىڭلىت:

۱. ئىك پى دى لسەر خىچى بىت

۲. چ پى لسەر خىچى نابىن

۳. ژبلى فان

پ۱۷/ ئەگەر تەپە بى بانى ھولى بىكەڭلىك:

۱. ھاڧىتتا لايى بۇ تىما تەپە ڧى نە نىزىكتىرىن جەڭ ژاستا بانى

۲. ھاڧىتتا گۈلچى

۳. ھاڧىتتا ئازاد

پ۱۸/ دەمى لىدانا ۷ مەترى بەرى دادڭان فىركى لىبەدەت يارىزانى دانايى:

۱. يارىزان دى ھىتە سىزادان

۲. يارى ئاسايى دى بىڭڭە چىت

۳. دى ھىتە دووبارە كىرن

پ۱۹/ دچ دەمى دا دادڭان فىركى لىنادەت:

۱. ھاڧىتتا دەسپىكى

۲. ھاڧىتتا (۷) مەترى

۳. ھاڧىتتا لايى

پ۲۰ / دەمى ياريزانەكى زېدە بچىتە ناف ياريى، يان ياريزان ژ جھى نە دروست يى گوهۆرپىنى چوو ژور دى ب
قى شيوەى ھىتە سزادان:

۱. ھۆشدارى كرن (كارتا زەر)

۲. دويرئىخستن ب كارتا سۆر

۳. دەستەسەرگرن بۆ دەمى دوو خولەكان

پ۲۱ / پىشتى دووماھىك ھاتنا ياريى يان ياريزانەكى يان كارگىرەكى رەوشتەكى نەوەرزشى ئەنجام دا دى بيتە:

۱. سزايى دويرئىخستنى بۆ ياريزانى يان كارگىرى

۲. سزايى دەستەسەرگرنى بۆ دەمى (۲) خولەكان

۳. دى د راپۆرتى دا ھىتە نقيسین

پ۲۲ / دريژى و پانيا ياريگەھا تەپا دەستى چەندە؟

۱. ۱۵ مەتر پانى / ۳۰ مەتر دريژى

۲. ۲۰ مەتر پانى / ۴۰ مەتر دريژى

۳. ۲۵ مەتر پانى / ۵۰ مەتر دريژى

پ۲۳ / دەمى گوهۆرپىنى بەرى ياريزان دەرکەفیت يا ريزانەكى دى چوو ژوور:

۱. ھۆشدارى كرن (كارتا زەر)

۲. دەستەسەرگرن بۆ دەمى (۲) خولەكان

۳. دويرئىخستن (كارتا سۆر)

پ۲۴ / ل دەمى لیدانا (۷ مەترى) دقیت ھەردوو تيم بەرامبەر ئىك بن ژ دەرڤە خيچا:

۱. ۷ مەترى

۲. ۹ مەترى

۳. ۶ مەترى

پ۲۵ / ئەگەر يارى ب وەكھەف بدووماھىك ھات دى دوو گىمىن دى كەن ھەرنىك پى دەيت ژ:

۱. (۱۰) خولەك

۲. (۱۵) خولەك

۳. (۵) خولەك

۴. (۱۲) خولەك

پ۲۶ / دەسپىكا يارىيى تىم نابىت ل _____ يارىزان كىمتر يارىيى بىكەن:

۱. (۴) يارىزان

۲. (۵) يارىزان

۳. (۶) يارىزان

۴. (۷) يارىزان

پ۲۷ / ھەر تىمەك ل دەسپىكا يارىكرنى دىيىت ناف _____ يارىزان بھىتە پىشكىش كرن بۇ تۆماركەرى.

پ۲۸ / بۇ تىمى ھەيە بتنى _____ كارگىران دەست نىشانكەن دەمى يارىيى:

۱. چار

۲. دوو

۳. سى

۴. ئىك

پ۲۹ / دىيىت ژمارىن سەر درىسى بلنداھى لسەر پىشىي _____ سم و بلنداھى لسەر پىشىي _____ سم.

پ۳۰ / نابىت يارىزان بۇ دەمى _____ تەپە قىيىت.

پ۳۱ / دەمى تەپە ب دادقانى بىكەفىت دناف يارىيى دا دى يارى يا _____ .

پ۳۲ / پىشتى گۆل دەيىتە كرن دى _____ يارى دەسپىكەتەقە.

پ۳۳ / دىيىت دادقان فىركى لىدەت بۇ دەسپىكرنا يارىيى ل دەمى _____ ، _____ ، _____ .

پ۳۴ / دىيىت بتنى _____ ھۆشداريى (كارتا زەر) بدەتە يارىزانى و بتنى _____ ھۆشداريى بدەتە تىمى.

پ۳۵ / دىيىت ھۆشداريى نەدەتە وى يارىزانى بەرى ھىنگى سزايى _____ ۋەرگرتى.

پ۳۶ / دويرئىخستىن ئانكو (كارتا سۆر) يارىزان يان كارگىرى تىمى دىيىت دەمى _____ دەستەسەر كەن و يارىزانەكى دى بھىتە جھى وى.

پ۳۷ / ئەگەر يارىزانى سزايى دەستەسەر كرنى ۲ خولەك ۋەرگرت و پىشتى ھىنگى رەفتارەكا نەۋەرزىشى ئەنجام دا بەرى يارى دەسپىكەتەقە ئەو يارىزان _____ ۋەرگريت.

پ۳۸ / ئەگەر ھەردوو دادقان نەگەھىستەنە بريارەكا ھاۋبەش دى بريارا دادقانى _____ جى بەجى كەن.

پ۳۹ / بەرپرسى سەرەكى بۇ دەمى يارىيى، دەمى داپرى و سزايى دەستەسەر كرنى.

پ۴۰ / يارىا تەپا دەستى دى برىقە چىت ژلايى _____ ، _____ ، _____ .

زاراف

کوردی

عه ربی

مجال	بیاف
العارضة	رایهل
حوض	کماخ
قوس	کشانه
قدم	پی
فاشل	سه رنه که فنتی
انتشاء	چه میان
میل	خار
جذع	نکه مهر
ركبة	چوك
رجل	پی
أثر	شینوار
ساق	لنگ
ساعد	باسك
عضد	زهند
رفس	پین لیدان
مرجوحة	هیزوك
الحكم	دادقان
منطقة الامان	دهقه را پاراستی
الوقت الاضافي	دهمی زیده کری
الاشارة	هیما
المیقاتي	دهم گر
المسجل	تۆمارکه ر
الوقت المستقطع	دهمی دابری
الایقاف	راگرتن
استبعاد	دویرئیخستن
طررد	دهرئیخستن
العقوبة التصاعدية	سزایی به رهف ژورتر

الحجلة
التعبيرات البدنية
الاعتداء
السقف
استفادة
فرصة واضحة
اتاحة الفرصة
ترجيحية
التدخل

نیشقلکی
گوزارشتا له شی
دهست دریژی
بان
مفا به خش
دهلیقه کا مسوگهر
دانا دهلیقی
نیکلارن
خوتیهلکارن

١- القانون الدولي لألعاب الساحة والميدان . قواعد المنافسة ٢٠٠٧ / ٢٠٠٨

د. صريح عبدالكريم الفضلي

٢- مسابقات الميدان والمضمار(العاب القوى)

د. زكى محمد درويش

٣- الجديد في ألعاب القوى

د. كمال جميل الربضي

٤- موسوعة ألعاب القوى

د. محمد عثمان

ناقەرىۋەك

بەت	لەپەرە
پىشكا نىكى	۲
پوختەك ژىياساين ياريپىن گۆرەپان و مەيدانى	
پىشەكى	
دىرۇكا ياريپىن گۆرەپان و مەيدانى	۴
ياريپىن گۆرەپان و مەيدانى ب گشتى	۵
گۆرەپان	۶
غاردانىن ماوين كورت ب گشتى	۷
غاردانا پۇستەى	۱۲
غاردانا ئاستەنگ	۱۷
ياساين غاردانى ب گشتى	۲۰
پرسىار	۲۲
مەيدان	۲۳
پالدا پارسەنگى	۲۴
ھافىتتا تلىپى	۲۸
ھافىتتا رىمى	۳۱
ياساين ھافىتتا ب گشتى	۳۵
ئىك كافي	۳۶
سى كافي	۴۰
خۇھلافىتتا بلند	۴۲
خۇھلافىتتا ب دارى	۴۷
پرسىار	۵۱
ياريگەھا گۆرەپان و مەيدانى و جەي ياريا	۵۲
پىشكا دووى	۵۳
پوختەك ژىياساين تەپا دەستى	
دەستپىك	۵۴
دىرۇكا تەپا دەستى	

لاپەرە	بابەت
۵۵	بەندى (۱) يارىگەھ
۵۷	بەندى (۲) دەمى يارىي، ھىمايا ب دوماھى ئىنانا يارىي، دەمى داپرى
۶۰	بەندى (۳) تەپە
۶۱	بەندى (۴) تىم، گوھۇرىنا يارىزانا، كەل و پەل
۶۴	بەندى (۵) گۆلچى
۶۶	بەندى (۶) دەقەرا گۆلى
۶۸	بەندى (۷) يارىكرن ب تەپى، ياريا نىگەتيف
۷۱	بەندى (۸) سەرىپچى و پەفتارا نە وەرزشى
۷۴	بەندى (۹) تۆماركرنا گۆلى
۷۵	بەندى (۱۰) ھافىتتا دەستپىكى
۷۶	بەندى (۱۱) ھافىتتا لاي
۷۷	بەندى (۱۲) ھافىتتا گۆلچى
۷۸	بەندى (۱۳) ھافىتتا ئازاد
۸۰	بەندى (۱۴) ھافىتتا (۷) مەترى
۸۲	بەندى (۱۵) رېنمايىن گشتى بۇ بجهئىنانا ھافىتتا
۸۴	بەندى (۱۶) سزا
۹۱	بەندى (۱۷) دادقان
۹۳	بەندى (۱۸) دەم گرو تۆماركەر
۹۴	ھىمايىن دەستى
۹۹	فورما تۆماركرنا تەپا دەستى
۱۰۰	پرسىارېن گشتى
۱۰۵	زاراف
۱۰۷	ژىدەر
۱۰۸	نافەرۆك

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.

